幸福家味道系列

美味快捷

做便当

采薇 编著

爱心和健康！

让便当盛满

Delicious!


油焖虾套餐


海鲜炒饭


鸡丝凉面套餐


芹菜豆干套餐

中国纺织出版社

VISIT...

LANZAROTE Caliente.com

幸福家味道系列

美味快捷做便当

采薇 编著





让便当盛满爱心和健康！

Delicious!



油焖虾套餐



海鲜炒饭



鸡丝凉面套餐



芹菜豆干套餐

中国纺织出版社

幸福家味道系列

美味快捷做便当

采薇 编著

中国纺织出版社

图书在版编目（**CIP**）数据

美味快捷做便当／采薇编著．—北京：中国纺织出版社，2014.3

（幸福家味道系列）

ISBN 978-7-5180-0178-1

Ⅰ．①美…　Ⅱ．①采…　Ⅲ．①食谱　Ⅳ．①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字（2013）第273292号

责任编辑：马丽平

责任印制：何　艳

中国纺织出版社出版发行

地址：北京市朝阳区百子湾东里A407号楼　邮政编码：100124

销售电话：010-87155894　传真：010-87155801

http://www.c-textilep.com

E-mail：faxing@c-textilep.com

官方微博http://weibo.com/2119887771

北京市佳信达欣印刷有限公司印刷　各地新华书店经销

2014年3月第1版第1次印刷

开本：710×1000　1/16　印张：8

字数：120千字　定价：29.80元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

你在为午餐烦恼吗？

“哎，又到中午了，今天吃点儿啥，真发愁？”“要不还是叫楼下外卖吧。”中午12点，这些再熟悉不过的对话就会在办公室上演。从公司食堂到街角餐厅，快餐套饭看似选择多多，可千篇一律的口味让人感到厌倦又无奈，很多午餐还暴露出不少营养和健康问题，着实令人担忧。

吃洋快餐节省时间，但营养不均衡，口味单调，关于食材和用油的安全隐患时常见于报端，让人揪心，而且排队时间太长，座位不好找。中小餐馆里饭菜品种还是挺多的，但往往高油、高盐、高糖，长期这样吃并不健康，且花销不小。单位食堂很方便，但食堂饭菜都是大锅炒的，不光是油汪汪、浆糊糊的，口味上也多少差一些，时间长了，真想换换口味。去便利店打几个菜，同样是口味和品种单调，即便如此，还要排大队抢，去晚了就没有了，有时真有“拼杀”的感觉，天气不好时，端着饭菜回来也很不方便。街边小馆和地摊小吃，图的就是省钱、省事儿，口味也能随意换，但最担心的就是卫生状况，地沟油、黑心肉、变质食材等让人触目惊心的食品安全问题难保不会发生。再说叫外卖，因午餐时间集中，经常要等很久才能送到，且外卖盒饭品质和口味也不一定喜欢，纯粹属于凑合。对于打算减肥的人，去外面吃午餐或吃盒饭总觉得太油腻，而且套餐的饭菜量都太大，严重破坏减肥计划。

如果你也在为午餐吃什么而纠结烦恼，为什么不试试自带便当呢？可口、卫生、营养、省钱、方便、温馨，不论是给自己做，还是给最爱的人做，一份便当就能让生活变得有滋有味。

目录

CONTENTS

PART 1　便当改变生活

自带便当的6大理由

自带便当的必备用具

午餐营养最重要

准备便当的注意事项

午间用餐须知

PART 2　春天的活力便当

春季：养肝排毒增活力

第1周

星期一：鸡排时蔬套餐
炸鸡排＋米饭＋时蔬蘸酱

星期二：三色菜猪肝套餐
三色蔬菜＋米饭＋酱猪肝

星期三：肘花豆芽春饼套餐
肘花＋豆芽＋春饼

星期四：蒜苗鸡丁套餐

蒜苗炒鸡丁＋尖椒土豆丝＋玉米

星期五：洋葱牛肉套餐

洋葱牛肉＋海带拌豆芽＋甘薯

第2周

星期一：玉米排骨饭套餐

玉米排骨＋米饭＋木耳炒芦笋

星期二：芹菜豆干套餐

芹菜炒豆干＋二米饭（大米、小米）＋卤鸡蛋

星期三：鸭肝木耳山药套餐

卤鸭肝＋米饭＋木耳山药肉片＋黄瓜条

星期四：酿豆腐套餐

肉末酿豆腐＋燕麦饭＋芥蓝

星期五：香椿鸡蛋套餐

香椿煎鸡蛋＋荷叶饼＋新鲜蔬菜

PART 3　夏天的清爽便当

夏季：消暑祛湿清心火

第1周

星期一：肉饼番茄玉米盅套餐

香煎肉饼＋玉米发糕＋番茄玉米盅＋西蓝花＋生菜

星期二：丝瓜蜜豆鸭肉饭套餐

鸭胸肉＋丝瓜面筋＋米饭＋蜂蜜红豆

星期三：扁豆焖面套餐

肉末扁豆焖面＋鹌鹑蛋＋哈密瓜

星期四：带鱼海带套餐

干炸带鱼＋青椒海带丝＋绿豆饭

星期五：凉瓜莴笋套餐

红油苦瓜＋莴笋里脊丝＋芸豆饭

第2周

星期一：木樨肉套餐

木樨肉＋麻酱豇豆＋小番茄＋米饭

星期二：麻酱鸡丝凉面套餐

凉面＋手撕鸡＋黄瓜丝＋豆芽菜＋芝麻酱

星期三：冬瓜丸子套餐

清炖冬瓜＋水煮虾肉丸＋薏米饭

星期四：酸辣凉皮套餐

酸辣凉皮＋卤蛋

星期五：寿司水果套餐

寿司卷＋水果盒＋酸奶

PART 4　秋天的滋养便当

秋季：养阴润肺抗疾病

第1周

星期一：宫保鸡丁套餐

宫保鸡丁＋拌豇豆＋米饭＋水果盒

星期二：海鲜饭套餐

海鲜炒饭 + 蔬菜盒

星期三：荷塘小炒套餐

荷塘小炒 + 咸鸭蛋 + 月饼 + 橘子

星期四：番茄炒蛋套餐

番茄炒鸡蛋 + 蘑菇菜心 + 米饭 + 腰果

星期五：炸藕盒套餐

炸藕盒 + 紫薯 + 蔬菜水果盒

第2周

星期一：卤肉饭套餐

香菇卤肉 + 米饭 + 西蓝花 + 胡萝卜 + 小番茄

星期二：香菇西蓝花套餐

香菇西蓝花 + 鱿鱼豌豆饭

星期三：培根卷套餐

培根卷 + 生菜 + 西蓝花 + 小番茄 + 粗粮

星期四：肉丸二冬套餐

烧二冬 + 汆肉丸 + 葡萄干米糕 + 小番茄 + 猕猴桃

星期五：银耳莲子饭套餐

银耳莲子红豆饭 + 火腿梨盅 + 小番茄

PART 5　冬天的补益便当

冬季：适度滋补健体魄

第1周

星期一：洋葱番茄羊肉套餐

洋葱番茄烧羊肉 + 米饭 + 腰果

星期二：油焖虾套餐

油焖虾 + 米饭 + 白菜卷

星期三：栗子鸡套餐

栗子烧鸡块 + 紫米花生饭 + 青椒白菜心

星期四：牛肉胡萝卜丸套餐

烩双丸 + 芹菜炒洋葱 + 核桃仁 + 米饭

星期五：比萨饼套餐

培根蘑菇洋葱比萨 + 土豆蔬菜沙拉

第2周

星期一：咖喱土豆牛肉套餐

咖喱土豆炖牛肉 + 炝拌卷心菜 + 米饭 + 橘子

星期二：鸡腿套餐

红烧鸡腿 + 木耳拌西蓝花 + 枣馒头 + 橘子

星期三：鳗鱼饭套餐

烤鳗鱼 + 黑芝麻米饭 + 拌海带黄瓜

星期四：鱼香肉丝套餐

鱼香肉丝 + 玉米饭 + 凉拌彩椒

星期五：烤肉串套餐

烤肉丸串 + 水果盒 + 发糕

瘦身便当：低卡又营养

星期一：木耳鱼片套餐
木耳鲷鱼片 + 椒油拌双丝 + 红豆饭

星期二：冬瓜海带套餐
海米冬瓜 + 海带豆腐 + 玉米发糕 + 黄瓜条

星期三：蘑菇饭套餐
素炒菌菇 + 拌西蓝花胡萝卜 + 紫薯

星期四：魔芋杂粮套餐
魔芋炒芥蓝 + 杂粮饭 + 蔬果盒

星期五：尖椒苦瓜套餐
尖椒拌苦瓜 + 芹菜豆腐丝 + 甘薯

PART 7　给孩子的爱心便当

儿童便当：可爱萌翻天

咖喱饭团套餐
咖喱饭团 + 蔬菜盒

红豆饭团套餐
红豆饭团 + 小鸟鹌鹑蛋 + 玉米豌豆沙拉

汉堡套餐
卡通牛肉汉堡 + 土豆沙拉 + 小番茄鸡蛋羹

三明治套餐
鸡蛋火腿三明治 + 水果盒 + 牛奶鸡蛋布丁

鸡蛋卷饼套餐

鸡蛋蔬菜卷饼 + 鸡肉丸 + 蔬果盒

PART 1　便当改变生活

自带便当的6大理由



1　营养

可以根据自身情况控制热量摄入，油、盐、糖的用量都能掌握，做到营养均衡全面，饮食更健康。

2　卫生

再也不用担心黑心商贩的地沟油、变质肉，饮食安全卫生可以保

证。

3 方便

提前5分钟加热即可，不用为了一顿饭外出排长队了，远离挤和抢，心情更舒畅。

4 省钱

每天省下一点饭钱，一个月下来也有不少收获呢。不做“月光族”，不妨从自带便当开始。

5 可口

最好的饭菜就是“符合自己胃口”的饭菜，自带便当无疑能满足挑剔的肠胃。

6 温馨

和同事分享自带的便当，也是增进彼此感情的方法，甚至有一点炫耀家庭幸福的味道。这样的温馨氛围多少能化解一些工作的压力吧！

自带便当的必备用具



保温包

外层为牛津布，中层有隔热棉，内层为环保铝膜，一般可保温4～6小时，午饭正好。特别是在炎热的夏季，上班路上，盒饭最好放在保温包中，以防食物变质。

冰盒或冰袋

在带饭前一天将冰盒或冰袋放入冰箱冷冻，第二天早上放入保温包中，冷藏保存效果更好。

饭盒

要选择注明“微波炉适用”字样的饭盒；密封性能要好，锁扣牢固，以免汤汁漏洒；还要适合冰箱冷藏，有保鲜功能。

餐具

折叠套盒的筷子、勺，非常环保，用后及时清洗干净即可。

午餐营养最重要

> 经过一上午紧张的工作，从早餐获得的能量和营养不断被消耗，需要及时补充，为下午的工作提供能量。因此，午餐在一日三餐中起着承上启下的作用。午餐距离晚餐时间较长，且下午工作的时间也较长，所以，午餐需要“吃得好”，即需要营养均衡、种类丰富、数量充足，以保证碳水化合物、蛋白质、脂肪、维生素、矿物质、膳食纤维等营养物质的摄入量。

午餐应该吃多少

我国城市18～59岁的健康成年人每日平均能量摄入为：

男：2200千卡

女：1800千卡

午餐提供的能量应占全天所需能量的30%～40%。所以，午餐能量摄入为：

男：660～880千卡

女：540～720千卡

上班族可以根据性别和工作的体力消耗程度来安排午餐的量。越是轻体力劳动者，越应减少摄入量，尤其是长期坐办公室的白领，更要注意控制热量摄入。

本书每个套餐都标注了大概的热量值，读者可以参考。



注：1千卡＝4.184千焦。

注重食物搭配

午餐应做到荤素搭配，粗细搭配，营养素齐备。以普通男性为例，一般食物摄入量如下（女性要略少一些）。

主食	约125克 可在米饭、面制品、薯类制品等食物中选择，注意最好含有一定比例的粗粮
动物性食物	约75克 包括肉、蛋、海鲜等，以瘦肉为主
豆类及豆制品	约20克
蔬菜	约150克
水果	约100克

准备便当的注意事项

由于办公环境条件所限，自带便当一方面要保证菜品的搭配和营养，另一方面要适合微波炉加热，没有微波炉的还要考虑适合冷食。所以，在准备便当时，以上情况要都有所考虑。

主食最好是米饭，适当添加粗粮

准备便当时，米饭是最好的主食，微波炉加热后的米饭基本上能保持原来的状态，馒头、窝头、烙饼极容易变干，不宜微波炉加热。面条以过油或过水的凉面为宜，夏季冷食可选。

久坐办公室的人则应多吃玉米、燕麦等粗粮。粗粮中的膳食纤维能通肠化气、清理肠道废物，预防便秘及高脂血症、糖尿病等疾病的发生。

蔬菜以根茎、茄果类为主

根茎、茄果及豆角类蔬菜相对于其他绿色蔬菜来说不易变质，微波炉加热后也不易改变菜肴的颜色和香味，是自带便当的首选蔬菜品种，例如土豆、山药、甘薯、南瓜、胡萝卜、番茄、西蓝花、扁豆、茄子、洋葱、青椒、豆芽菜、蒜苗、丝瓜、黄瓜等。绿叶蔬菜可在晚餐时适当多吃，以弥补午餐营养素的不足。

不宜带绿叶蔬菜

菠菜等绿叶蔬菜中含有不同量的硝酸盐，经微波炉加热或存放的时间过长，蔬菜会发黄、变味、营养流失，硝酸盐还会被细菌还原成有毒的亚硝酸盐，有一定的致癌风险。当然，也不是完全不能带绿叶菜，减少量即可，如果是早上起来现做的绿叶菜，午餐食用并无大

碍。备餐时还可选择生菜沙拉，单装小盒携带，不加热食用也没有问题。

低油低脂，少盐少糖

高油、高盐、高糖饮食对健康非常不利，尤其是会危害心血管健康及血糖稳定，在准备便当时要引起注意。

菜品一般经过长时间保存和再次加热后，油脂会浸透在汤汁中，拌饭吃会更加油腻。所以，荤菜最好挑选比较瘦的肉，烹饪时尽量避免煎炸，并减少勾芡、淋油等步骤，以减少油脂含量。

菜肴烹调时如果调味较重，第二天，盐、糖等调料会更加入味，菜吃起来会感觉更咸更腻，所以，烹调时要尽量少放盐和糖，清淡一些为好。

增加新鲜水果的量

由于自带便当中绿叶蔬菜较少，且经过长时间存放，会造成营养成分流失，尤其是蔬菜中的维生素C损失很大，不利于身体健康。所以，自带便当要增加新鲜水果的量，以弥补维生素的不足。可以带一个完整的水果，也可以在家将不同的水果切好，做成水果盒，品种丰富吃起来也更方便。



夏季注意食物变质问题

夏季气温高、湿度大的时候，宜少带豆制品。豆芽、豆腐、豆皮

等豆制品的蛋白质含量非常高，平时应多吃，但它们却非常容易变质，尤其在湿热环境下容易变味变馊。

如果带凉菜或冷食的便当，最好是单位有冰箱保存，也可放在有冰盒的便当包中存放，以免食物滋生细菌而变质。尽量带适合生食的蔬菜，如番茄、黄瓜、小萝卜、生菜等。

剩饭菜的利用法

准备便当常常是和头天晚饭一起考虑的，一般来说，头天晚上吃什么，便当里就准备什么。但要注意，便当也绝不是打扫一下剩饭、剩菜这么简单。

头天做好菜后，先拨出准备带的饭菜部分，密封保存好，再把剩下的饭菜端上桌吃。晚餐没有吃完的菜也不要再拨到准备装便当的饭盒中，因为吃过的菜有更多污染，尤其在加热不透的情况下，卫生更难保证。

带便当不适合带汤，如果头天有炖汤的菜，不妨先把其中的肉块、菜块挑出一些，盛在饭盒中，尽量少取汤汁。

剩饭如果只是白米饭，难免有些单调，准备便当时可以在剩米饭中加入一些玉米粒、小米粥等混合一下，既丰富了口感，又增加了粗粮的摄取，对健康有利。



早上分装更新鲜

便当最好在当天早上起来再分装，菜和饭尽量不要拌在一起装，而是分隔或分区来装盛，这样可以保证食物新鲜，不串味。

冷食的蔬果和需要加热食用的菜肴、米饭最好分盒装。凉菜、水果等应该早上进行洗切等准备，最大限度地避免变质和营养流失。

便当不宜带汤

由于带汤容易洒，不方便，所以便当中一般不带汤。午餐时可自配饮品，如热茶、果汁等，也可自带酸奶。

午间用餐须知



午餐要定时

定时午餐有利肠胃功能正常发挥。一般应在11:30～12:30之间吃午餐，且进餐时间为10～15分钟。长期不定时进餐会影响肠胃功能，是诱发肠胃疾病、降低人体免疫力的元凶。

午餐不宜吃得过饱

上班族午餐吃得太饱，血液都集中在肠胃来消化食物，延长了大脑处于缺血和缺氧状态的时间，使人容易犯困，影响下午的工作效率。

不要边工作边吃饭

很多人工作繁忙，边吃饭边工作，或匆匆吃完马上继续工作，长期这样会严重影响消化功能，甚至引起肠胃炎。

便当的加热方法

便当加热时，为了防止水分过度蒸发，可以加入少量纯净水，再盖上盖子加热。一般情况下，微波炉加热时间控制在2～3分钟，保证饭菜热透。

如果没有微波炉，可将便当盒放在烧热水的锅炉上，加热效果很好。也可以放在热的暖气片上或用热开水浸泡饭盒，不过这样只是温一下，热不透，口感和安全性都稍差一些。

有些可以冷食的便当，要注意加强冷藏措施。

PART 2　春天的活力便当

春季：养肝排毒增活力

春季为四季之首，正所谓“一年之际在于春”，此时是养肝、补血、排毒的大好时机，调养得当，能改善全身气血运行，给人体来个大扫除，为全年的健康打下坚实的基础。

春季大地阳气初升，天气由寒转暖，万物萌发生机，人体的阳气也得以升发，肝气得以疏泄，气血趋向于体表，积了一冬天的内热也将散发出来。人体的肠胃经过冬季的长期进补和春节的肥甘美食，积滞较重，且易酿生痰热。此外，由于春季风邪较重，人体易发宿疾，心血管疾病、肝病、皮肤病及一些传染病都容易发作。

所以，此时在饮食上要注意疏肝养血，通利肠胃，排毒化瘀，为人体增添活力，缓解“春困”现象，增强抵抗疾病的能力。

疏肝养血适合多吃动物肝脏、瘦肉等食物。清肠排毒适合多吃萝卜、海带、黑木耳等食物。保护心血管，预防春季容易发生的肝火旺、高血压等问题适合多吃芹菜、芦笋、豆腐等食物。

春季适宜的食物清单

主食

大米、小米、糙米、燕麦、荞麦、玉米、红豆、黄豆、甘薯

肉蛋奶类

鸡蛋、鸡肉、瘦猪肉、猪肝，鸡肝、鸭肝、牛肉

蔬菜

豆腐、春笋、芦笋、芹菜、海带、香椿、山药、白萝卜、胡萝卜、黄瓜、土豆、番茄、豆角、黑木耳、蒜薹、西蓝花

水果

草莓、樱桃、苹果、山楂、香蕉、红枣




总热量
约560
千卡
食用法
时蔬蘸酱冷食；鸡排饭微波中火加热2分钟
第1周 星期一
樱桃萝卜
生菜
黄瓜
甜面酱
米饭
炸鸡排

鸡排时蔬套餐

炸鸡排＋米饭＋时蔬蘸酱





炸鸡排

材料

鸡胸肉100克。

调料

面粉、面包糠各10克，淀粉5克，盐1克，胡椒粉适量。

做法

1 将鸡胸肉洗净，切成大厚片，均匀地涂抹盐和胡椒粉；把面粉和淀粉调成糊状。

2 鸡胸肉先挂匀面糊，再蘸上面包糠，下入四成热的油锅中炸1分钟

左右捞出，升高油温后复炸至酥脆即可。

套餐配菜
时蔬蘸酱
黄瓜100克，切成条。
去叶樱桃萝卜50克，洗净。
生菜30克，洗净。
甜面酱15克。
蔬菜蘸酱冷食即可。
米饭
米饭200克。

健康加油站

此套餐营养均衡，主食、肉类、新鲜蔬菜齐全。几种蔬菜都适合生食，营养损失较少，补充维生素的效果好，而且能平衡油腻，非常爽口。鸡排炸后不容易变质，适合带饭。

春季吃这个套餐，可以增强免疫力，并有效促进身体排毒。


总热量
约580
千卡
食用法
微波中火
加热
1分钟
第1周 星期二
三色蔬菜
米饭
酱猪肝

三色菜猪肝套餐

三色蔬菜＋米饭＋酱猪肝





三色蔬菜

材料

洋葱、胡萝卜、芹菜各100克。

调料

香油、盐各适量。

做法

1　洋葱去外皮，切丝；胡萝卜去皮，切丝；芹菜去叶，切丝。

2　炒锅上火烧热，倒入油，先下洋葱丝炒出香味，再放入胡萝卜丝和芹菜丝，大火快速翻炒1分钟，加入盐和香油炒匀即可出锅。

套餐配菜

酱猪肝

酱猪肝100克，切成片。

自己酱猪肝很费事，为了方便省时间，直接在超市买酱猪肝成品即可。

如果头天炒菜有炒猪肝的话，也可以代替酱猪肝。

米饭

米饭200克。

健康加油站

春季是养肝补血的最佳季节，常吃些动物肝脏对养肝特别有益，一般每周吃1～2次动物肝脏为宜，猪肝、鸡肝、鸭肝、羊肝均可。芹菜有疏肝降压的作用，胡萝卜和洋葱对保护心血管有益，三色菜也有很好的排毒功效。此外，猪肝、胡萝卜对保护视力有益，所以，用眼过度的电脑族宜多吃。

第1周 星期三



肘花豆芽春饼套餐

肘花＋豆芽＋春饼





肘花豆芽春饼

材料

荷叶饼100克，酱肘子150克，绿豆芽100克，生菜叶50克，豆腐丝30克。

调料

盐、胡椒粉各适量。

做法

1 酱肘子切成丝；生菜叶洗净；绿豆芽洗净，焯熟后用盐和胡椒粉拌匀备用。

2 将荷叶饼铺平，先铺上生菜叶，再摆上肘子丝和绿豆芽，把荷叶饼卷成包袱状，用豆腐丝系紧即可。

健康加油站

我国有立春节气吃春饼的习俗，这也与春季养生原则相符。豆芽菜本身具有很强的生发性，再搭配肉食、豆制品、绿叶菜，特别有利于人体阳气生发。此便当荤素搭配也相宜，对活化人体气血、增添活力非常有益。所以，不仅是在立春节气，整个春天都宜多吃春饼。

此外，春饼准备起来简单方便，酱肘子、荷叶饼、豆腐丝均可以买现成的，只需卷一下就完成了。此便当还可以冷食，方便携带，是春季便当的好选择。


总热量
约620
千卡
食用法
玉米冷食，
菜需微波
中火加热
2分钟
第1周 星期四
玉米
蒜苗鸡丁
尖椒土豆丝

蒜苗鸡丁套餐

蒜苗炒鸡丁＋尖椒土豆丝＋玉米





蒜苗鸡丁

材料

蒜苗100克，鸡胸肉150克。

调料

料酒、水淀粉各10克，盐、鸡精各适量。

做法

1 将蒜苗洗净，切段；鸡胸肉切丁，用料酒、水淀粉上浆，入温油锅中滑熟备用。

2 炒锅上火烧热，倒油，先放蒜苗炒香，再放入鸡丁、盐、鸡精炒

匀即可。



尖椒土豆丝

材料

尖椒50克，土豆150克。

调料

生抽、米醋各5克，葱花、白糖、盐各适量。

做法

1 将尖椒洗净，切丝；土豆去皮、洗净，切丝后泡水。

2 炒锅倒油烧热，煸香葱花，放入土豆丝、尖椒丝翻炒至熟，加生抽、米醋、白糖、盐调味即可。

套餐配菜
玉米 蒸熟的玉米150克。

健康加油站

蒜苗、尖椒都是适合春季多吃的蔬菜。此套餐蔬菜丰富，口味清淡，补充维生素的作用较好。搭配玉米作为主食，可增加粗粮摄入，有利于排毒。


总热量
约680
千卡
食用法
微波中火
加热
2分钟
第1周 星期五
海带拌豆芽
甘薯
洋葱牛肉

洋葱牛肉套餐

洋葱牛肉＋海带拌豆芽＋甘薯





洋葱牛肉

材料

洋葱100克，牛肉150克。

调料

老抽、水淀粉各10克，盐、鸡精、胡椒粉各适量。

做法

1 将洋葱洗净切片；牛肉切片，用老抽、水淀粉上浆，入温油锅中滑熟备用。

2 炒锅上火烧热，倒油，先放洋葱炒香，再放入牛肉片、盐、鸡

精、胡椒粉炒匀。



海带拌豆芽

材料

海带丝、黄豆芽各100克。

调料

辣椒油、白醋、白糖各2克，盐、鸡精各适量。

做法

1 将海带丝洗净，切段；黄豆芽择洗干净，分别焯熟。

2 在焯好的材料中加入各调料拌匀即可。

套餐配菜
甘薯
蒸熟的甘薯250克。

健康加油站

洋葱加牛肉有助于生血、活血，海带、黄豆芽、甘薯都是富含粗纤维的食物，有很好的排毒功效。这是一道补血排毒的大餐，对春季净肠排毒、增强体质、提高免疫力特别有益。


总热量
约720
千卡
食用法
微波中火
加热
2分钟
第2周 星期一
木耳炒芦笋
米饭
玉米排骨

玉米排骨饭套餐

玉米排骨 + 米饭 + 木耳炒芦笋





玉米排骨

材料

清炖排骨200克，清炖排骨汤500毫升，熟玉米200克。

调料

盐适量。

做法

1 将熟玉米切成小块。

2 清炖排骨及汤倒入锅中，放入玉米块和适量盐，小火煮10分钟即成。



木耳炒芦笋

材料

芦笋150克，水发木耳50克。

调料

香油、盐、鸡精各适量。

做法

1 将芦笋洗净，切段；水发木耳择洗干净。

2 炒锅上火烧热，倒入油，放入芦笋段和木耳，加少许水炒至芦笋变翠绿色，放盐、鸡精和香油炒匀即成。

套餐配菜

米饭

米饭100克。

健康加油站

玉米排骨可补益气血，芦笋和黑木耳是净肠排毒的高手，且芦笋富含叶酸，有利于人体制造红细胞。此套餐既能补血，又可排毒清血，对预防春季易发疾病非常有益。


总热量
约600
千卡
食用法
微波中火
加热
2分钟
第2周 星期二
二米饭（大米、小米）
芹菜炒豆干
卤鸡蛋

芹菜豆干套餐

芹菜炒豆干＋二米饭（大米、小米）＋卤鸡蛋





芹菜炒豆干

材料

芹菜200克，豆腐干100克，葱花少许。

调料

盐、鸡精各适量。

做法

1 芹菜择洗干净，斜切段；豆腐干切丝。

2 炒锅上火烧热，倒入油，下葱花煸香，放入芹菜段和豆腐干丝翻炒，加盐、鸡精炒匀即成。

套餐配菜

二米饭

大米饭、小米饭各250克。

可以将不同时间分别蒸好的大米饭、小米饭混合盛装，也可以将两种米掺在一起蒸。

卤鸡蛋

卤鸡蛋1个，买成品即可。也可以用普通的煮鸡蛋代替。

健康加油站

此套餐以素食为主，搭配了一个卤鸡蛋，并用豆干来补充蛋白质的不足，基本能满足一餐的营养需求。芹菜有很好的清肝火、降血压的作用，春季血压容易偏高者可多吃。小米有助于人体生发，有补虚养血的效果。此套餐适合饮食偏素、口味清淡的人，一周中有一两天吃素食是有利于身体于健康的。


总热量
约770
千卡
食用法
卤鸭肝和黄瓜冷食；其他饭菜微波中火加热2分钟
第2周 星期三
木耳山药肉片
米饭
黄瓜条
卤鸭肝

鸭肝木耳山药套餐

卤鸭肝＋米饭＋木耳山药肉片＋黄瓜条





木耳山药肉片

材料

鲜山药150克，水发木耳50克，猪里脊肉100克，葱花少许。

调料

料酒、水淀粉各10克，盐、鸡精各适量。

做法

1 水发木耳择洗干净；鲜山药去皮，洗净，切片；猪里脊肉切片，加料酒、水淀粉抓匀后用温油滑熟备用。

2 炒锅上火烧热，倒入油，下葱花煸香，放入山药片、木耳和猪里

脊肉翻炒，加盐、鸡精炒匀即成。

<table><tr><td>

套餐配菜

卤鸭肝

卤鸭肝100克，切成片，在超市买加工好的即可。

黄瓜条

黄瓜100克，切成条，也可以直接带一截黄瓜。

米饭

米饭200克。

</td></tr></table>

健康加油站

鸭肝口感比猪肝细嫩，补血效果也不差，且有养护眼睛的作用，每周可以吃一次猪肝或鸭肝。木耳山药肉片能起到补血排毒的作用，黄瓜可以清口解腻，并补充所吃蔬菜的不足。常对着电脑办公的上班族适合常吃这个套餐。


总热量
约580
千卡
食用法
微波中火
加热
2分钟
第2周 星期四
肉末酿豆腐
芥蓝
燕麦饭

酿豆腐套餐

肉末酿豆腐＋燕麦饭＋芥蓝





肉末酿豆腐

材料

猪肉馅100克，北豆腐150克，香葱末和姜末各少许。

调料

料酒、酱油各10克，白糖、香油各5克，盐、鸡精适量。

做法

1　北豆腐切大块，焯水后将中间挖空，成容器状。

2　炒锅上火烧热，倒入油，下香葱末、姜末煸香，放入猪肉馅炒变色，倒入料酒、酱油炒出酱香味，加白糖、盐、鸡精和香油炒匀

即成。

<table><tr><td>

套餐配菜

芥蓝

芥蓝菜100克，焯水后切段。

绿叶菜最好早上现准备，以免存放时间过长。

燕麦饭

燕麦饭200克。将米饭和燕麦分别淘洗干净，以3：1的比例混合后，加水煮熟。

</td></tr></table>

健康加油站

此套餐以豆腐为主打菜，加上肉末，蛋白质和脂肪比例均衡充足，营养完全可以保证。在米饭中掺入一定比例的燕麦，可以增加粗粮摄入，能一定程度上控制血糖过快升高。芥蓝菜是绿色蔬菜的代表，起到平衡饮食、增加膳食纤维的作用。

此套餐适合高血糖、高血压、高脂血症、肥胖者食用，也是适合春季食用的排毒大餐。


总热量
约600
千卡
食用法
冷食或
香椿煎鸡蛋微
波中火加热
2分钟
第2周 星期五
小番茄
西蓝花
荷叶饼
香椿煎鸡蛋

香椿鸡蛋套餐

香椿煎鸡蛋＋荷叶饼＋新鲜蔬菜





香椿煎鸡蛋

材料

香椿50克，鸡蛋2个。

调料

盐、胡椒粉各适量。

做法

1 将香椿洗净，切成碎末，放入碗中，打入鸡蛋，加盐和胡椒粉，调成糊状。

2 平煎锅倒入油，上火烧热，倒入香椿鸡蛋液摊平，定形后翻面

煎，煎至两面成金黄色即成，切成小块盛装。

套餐配菜
荷叶饼 荷叶饼100克，买成品即可。 食用时将小块的香椿煎鸡蛋包在荷叶饼中，卷成包袱形吃，口感最好。 新鲜蔬菜 西蓝花70克，择成小朵，焯熟。 小番茄50克，洗净。

健康加油站

香椿在清明节前后最为鲜嫩可口，要抓紧时间食用。香椿有生发的作用，很适合春季吃。鸡蛋是此套餐蛋白质的主要来源，荷叶饼是主食，西蓝花和小番茄起到补充维生素的作用。此套餐有利于人体阳气生发，而且易于携带，头天多做出一些，准备起来也省时省力。

PART 3　夏天的清爽便当

夏季：消暑祛湿清心火

夏日炎炎似火烧，更要命的是空气湿度大，人体易被暑湿所伤，出现汗出过多、耗气伤津、食欲下降等问题，若贪凉饮冷或饮食不洁，还易发生腹痛、腹泻等病症。

夏季人体血液循环旺盛，代谢速度加快，心火旺，容易心烦气躁，饮食中需注意祛心火。此外，夏季人体湿气重，应适当吃清凉除湿的食物，如黄瓜、苦瓜、冬瓜、薏米等寒性、凉性及苦味食物。有糖尿病、肥胖、高脂血症、心脏病等代谢方面疾病者不妨利用夏季调养，达到降脂减肥、提高代谢功能、缓解病情的效果。

为了不必头顶烈日外出吃饭，自带便当是很好的方法。但夏季要注意便当的保存，路上一定要用能保温的便当包，单位最好有冰箱能存放，以防食物变质。此外，豆腐及豆制品比较容易变质，夏季最好不带。夏季便当应以清淡口味为主，宜多带可以生食、冷食的品种，如冷面、瓜茄、新鲜水果等，既方便食用，又清凉爽口。

夏季适宜的食物清单

主食

大米、绿豆、红豆、薏米

肉蛋奶类

鸡蛋、鸭蛋、鹌鹑蛋、鸭肉、瘦猪肉、酸奶

蔬菜

黄瓜、番茄、冬瓜、苦瓜、丝瓜、茄子、扁豆、豇豆、青椒、

紫菜、海带

水果

西瓜、哈密瓜、葡萄、菠萝、甘蔗、苹果




总热量
约680
千卡
食用法
冷食
或
微波中火加热
2分钟
第1周 星期一
玉米发糕
番茄玉米盅
西蓝花
生菜
香煎肉饼

肉饼番茄玉米盅套餐

香煎肉饼＋玉米发糕＋番茄玉米盅＋西蓝花＋生菜





香煎肉饼

材料

猪肉馅100克，香葱20克。

调料

淀粉15克，料酒、酱油各10克，盐、鸡精、胡椒粉各适量。

做法

1 猪肉馅放入大碗中，香葱切碎末后也放入碗中，加入所有调料，搅拌均匀。

2 平煎锅上火烧热，倒入油，取馅料先揉成圆球再压成圆饼放入锅

中，中火，煎至两面熟即可出锅。



番茄玉米盅

材料

小番茄50克，甜玉米粒50克。

调料

沙拉酱15克。

做法

1　将小番茄从蒂部1/3处横着切开，取出子瓤，使小番茄成为一个容器。

2　甜玉米粒焯熟，拌上沙拉酱后填入小番茄即成。

套餐配菜

生菜

生菜叶30克，洗净。

西蓝花

西蓝花100克，择洗干净，焯熟。

玉米发糕

玉米发糕200克，买成品即可。

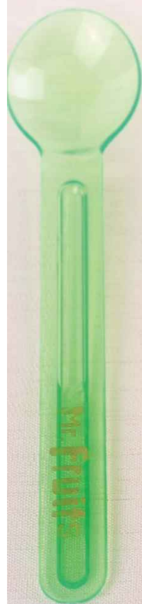
健康加油站

此套餐没有传统的米饭炒菜，但有肉类、蔬菜、粗粮搭配，各种营养俱全，口味也很丰富，而且适合冷食，随时可以食用。夏季天气炎热、没有食欲的时候，不妨吃本套餐换换口味。

总热量
约650
千卡

食用法
微波中火
加热
2分钟

第1周 星期二





鸭胸肉

米饭

蜂蜜红豆

丝瓜面筋

丝瓜蜜豆鸭肉饭套餐

鸭胸肉 + 丝瓜面筋 + 米饭 + 蜂蜜红豆





丝瓜面筋

材料

丝瓜200克，油面筋20克，葱花少许。

调料

水淀粉、香油各5克，盐、鸡精各适量。

做法

1 丝瓜去皮，切滚刀块，焯水备用；油面筋切两半，焯水备用。

2 炒锅上火烧热，倒入油，下葱花炒香，放入丝瓜块、面筋略炒，加盐、鸡精调味，勾芡，淋明油后出锅。



蜂蜜红豆

材料

红小豆250克。

调料

蜂蜜适量。

做法

1 红小豆淘洗干净，倒入煮锅，加适量水，小火煮熟，捞出晾凉。

2 煮熟的红小豆加入蜂蜜拌匀，放入冰箱冷藏保存。吃时，每次取30克。

套餐配菜

鸭胸肉

咸水鸭胸肉100克，买成品，切成片。

米饭

米饭200克。

健康加油站

夏季湿热较重，如果湿热积蓄在体内，容易引起食欲下降、疲乏、烦躁、中暑、感冒等，所以，在饮食中要加强祛暑湿。鸭肉、红小豆、丝瓜都有一定的清热、除湿功效，有利于化解体内湿热。鸭肉食性偏凉，夏季食用也不用担心上火。此套餐非常适合夏季保健防病。


总热量
约680
千卡
食用法
微波中火
加热
2分钟
第1周 星期三
鹌鹑蛋
哈密瓜
肉末扁豆焖面

扁豆焖面套餐

肉末扁豆焖面 + 鹌鹑蛋 + 哈密瓜





肉末扁豆焖面

材料

干切面150克，扁豆200克，猪肉馅100克，葱花少许。

调料

酱油、料酒各15克，白糖、香油各5克，盐、鸡精各适量。

做法

1 扁豆择洗干净，切成丝。

2 炒锅中倒入油烧热，下葱花炝锅，放入猪肉馅炒变至白色，倒入料酒略炒，放酱油、白糖炒上色，倒入扁豆丝炒匀，加适量水烧

开，放入干切面，改小火，加盖焖煮10分钟，放盐、鸡精和香油，炒匀即可出锅。

套餐配菜
鹌鹑蛋
鹌鹑蛋30克，煮熟。
哈密瓜
哈密瓜100克，切块。

健康加油站

此套餐简单家常，也不易变质，冷热皆宜，是非常适合作便当的品种。扁豆焖面里谷物、菜、肉俱全，搭配鹌鹑蛋可以补充蛋白质的不足，加强营养。哈密瓜是夏季常见的水果，清凉爽口，可化解油腻，还能补充维生素C，使套餐的营养更加均衡。



总热量
约640
千卡
食用法
冷食
或
微波中火加热
2分钟
第1周 星期四
绿豆饭
青椒海带丝
干炸带鱼

带鱼海带套餐

干炸带鱼＋青椒海带丝＋绿豆饭





干炸带鱼

材料

带鱼200克，鸡蛋液20克，面粉10克。

调料

料酒、盐各适量。

做法

1 将带鱼去鳞、内脏，洗净，切段，用料酒和盐抓匀，静置一会儿。

2 锅中倒油烧热，先将带鱼段蘸面粉，再裹上鸡蛋液，下油锅炸至

两面金黄色即成。



青椒海带丝

材料

鲜海带、青椒各100克，熟芝麻5克。

调料

白糖、白醋各10克，盐、鸡精各适量。

做法

1　鲜海带洗净，切丝，焯熟；青椒去子，洗净，切丝。

2　海带丝、青椒丝放碗中，加入各调料拌匀，撒上熟芝麻即可。

套餐配菜
绿豆饭 绿豆25克，大米75克，同蒸成绿豆饭。

健康加油站

夏季很多人吃不下大肉，不妨多吃些带鱼，稍咸的口感正好补充因出汗过多而流失的盐分，又能满足蛋白质的需求。绿豆是夏季消暑的必备食物，掺在米饭中，也能发挥一定的清热解毒、消暑祛湿的作用。海带是排毒高手，能补充绿色蔬菜的不足。


总热量
约580
千卡
食用法
微波中火
加热
2分钟
第1周 星期五
莴笋里脊丝
芸豆饭
红油苦瓜

凉瓜莴笋套餐

红油苦瓜＋莴笋里脊丝＋芸豆饭





莴笋里脊丝

材料

莴笋200克，猪里脊100克，葱花少许。

调料

料酒、水淀粉各10克，盐、鸡精各适量。

做法

1 将莴笋去皮，洗净，切丝；猪里脊切丝，用料酒、水淀粉上浆，入温油滑熟。

2 炒锅上火烧热，倒入油，下葱花炒香，放莴笋丝、里脊丝翻炒，

加盐、鸡精调味，炒匀即可。



红油苦瓜

材料

苦瓜200克。

调料

米醋、白糖各5克，辣椒油2克，盐适量。

做法

1 将苦瓜去瓤，洗净，切片，入沸水中焯熟。

2 放入各调料拌匀即可。

套餐配菜
芸豆饭 大米60克，泡发芸豆30克，同蒸成芸豆饭。

健康加油站

苦瓜食性寒凉，是降糖、降脂、降压的优选食材，夏季食用最能清心火、消暑热。莴笋里脊丝清爽适口，莴笋搭配少量肉类，可改善营养状况。芸豆饭粗细粮结合，芸豆能弥补一些蛋白质的不足，对平衡血糖也有利。

此套餐偏素，热量较低，适合需要控制热量摄入的糖尿病、高脂血症、高血压、肥胖人群夏季食用。对热量没有严格控制的人，可以适当增加饭菜的量。

第 2 周 星期一

麻酱豇豆

木樨肉

米饭

小番茄

总热量
约 750 千卡

食用法
麻酱豇豆和小番茄冷食，木樨肉和米饭微波中火加热2分钟

木樨肉套餐

木樨肉＋麻酱豇豆＋小番茄＋米饭





木樨肉

材料

猪里脊肉100克，鸡蛋1个，水发木耳、水发黄花各50克，葱花少许。

调料

香油、料酒、水淀粉各5克，盐、鸡精各适量。

做法

1　水发黄花、木耳分别择洗干净；鸡蛋打入碗中搅匀；猪里脊肉洗净，切片，用料酒和水淀粉抓匀，入温油中滑熟备用。

2　炒锅上火烧热，倒入油，下葱花炒香，倒入鸡蛋液，炒熟，放入黄花、木耳和少许水煸炒，放入里脊肉片，加盐、鸡精调味，淋香油，炒匀即可。



麻酱豇豆

材料

豇豆200克，大蒜1瓣。

调料

芝麻酱20克，白糖、白醋各5克，盐、鸡精各适量。

做法

1　豇豆择洗干净，切段，焯熟备用；大蒜去皮，拍扁，切碎；芝麻酱边加水边搅匀，调成稠糊状。

2　豇豆放碗中，加入大蒜、白醋、白糖、盐、鸡精和芝麻酱，搅拌均匀即成。

套餐配菜
小番茄

小番茄50克，洗净。

米饭

米饭200克。

健康加油站

木樨肉中有肉、有蛋、有菜、有菌类，本身就是经典的搭配，唯一缺失的是绿色蔬菜。所以，再加上一道拌豇豆，搭配米饭食用，营养就非常齐全了。


总热量
约740
千卡
食用法
冷食
第2周 星期二
麻酱汁
豆芽
黄瓜丝
手撕鸡
凉面

麻酱鸡丝凉面套餐

凉面 + 手撕鸡 + 黄瓜丝 + 豆芽菜 + 芝麻酱





麻酱鸡丝凉面

材料

干切面150克，鸡胸肉150克，黄瓜、豆芽各100克。

调料

芝麻酱15克，香油、姜片各10克，白糖、白醋各5克，盐、鸡精各适量。

做法

1 豆芽择洗干净，入沸水焯熟备用；黄瓜洗净，切丝；芝麻酱加入白醋、白糖、盐、鸡精，边加水边搅匀，调成麻酱汁。

2　鸡胸肉放入冷水锅中，水烧开后撇净浮沫，放姜片，小火煮10分钟，捞出鸡肉，撕成丝。

3　干切面煮熟后放入冷水中过凉，捞出沥水，用香油拌匀，吃时放入其他处理好的材料和麻酱汁调匀即成。

健康加油站

凉面爽口又筋道，是许多人夏季的最爱，面条搭配鸡肉、黄瓜、豆芽菜，荤素都有了，营养不丢分。芝麻酱起到调味的作用，注意不要太多，以免太咸。

此套餐冷食最佳，需要注意的是，凉面一定要过水处理后，用香油拌一下再放入饭盒保存，才不会粘连，否则面条很容易糊成一团，严重影响口感。

如果觉得此套餐蔬菜太少的话，还可以带一两根新鲜黄瓜。黄瓜热量很低，多吃一些不会增加肠胃负担，但会增加饱腹感，还能补充维生素和水分。


总热量
约550
千卡
食用法
冷食
或
微波中火加热
2分钟
第2周 星期三
水煮虾肉丸
清炖冬瓜
薏米饭

冬瓜丸子套餐

清炖冬瓜 + 水煮虾肉丸 + 薏米饭





清炖冬瓜

材料

冬瓜300克，鸡高汤300毫升，葱段、姜片各适量。

调料

水淀粉5克，盐、胡椒粉各适量。

做法

1 冬瓜去皮、瓤，洗净，切块。

2 炒锅上火烧热，倒入油，下葱段、姜片炒香，倒入鸡高汤，放入冬瓜，改小火炖煮10分钟，拣去葱姜，加盐、胡椒粉，勾芡即

可。



水煮虾肉丸

材料

虾肉丸150克，姜片10克。

调料

香油、水淀粉各5克，盐、胡椒粉各适量。

做法

锅中倒入油，上火烧热，下姜片炒香，倒入适量水烧开，放虾肉丸煮5分钟，至虾肉丸膨胀时加盐、胡椒粉调味，大火收汁，用水淀粉勾芡，淋香油即可。

套餐配菜
薏米饭
薏米30克，大米70克。薏米充分浸泡后和大米同蒸成薏米饭。

健康加油站

虾肉丸口感鲜美，便于携带，作夏季便当能提振食欲，补充营养，弥补肉食的不足。冬瓜热量很低，有清热利水的功效，非常适合夏季祛暑化湿。薏米也是祛湿利水的佳品，能驱除体内的湿热。冬瓜、薏米的组合对改善肌肤油腻、痘疮特别有效，是夏季护肤的首选食物。此套餐也适合血糖、血压偏高者及水肿型肥胖者食用。


总热量
约600
千卡
食用法
冷食
第2周 星期四
酸辣汁
胡萝卜丝
黄瓜丝
卤蛋
豆芽
凉皮

酸辣凉皮套餐

酸辣凉皮＋卤蛋





酸辣凉皮

材料

凉皮300克，黄瓜100克，胡萝卜、豆芽各50克。

调料

辣椒油、米醋、生抽各10克，白糖5克，盐、鸡精各适量。

做法

1 将所有调料混合在一起，调制成酸辣汁；豆芽择洗干净，焯熟；黄瓜洗净，切丝；胡萝卜去皮，洗净，切丝。

2 凉皮切成条，加上豆芽、黄瓜、胡萝卜，浇上酸辣汁拌匀即可。

套餐配菜
卤蛋 卤鸡蛋1个（约60克），切开。

健康加油站

此套餐与凉面类似，主食换成了凉皮，口感不同。菜码的蔬菜品种有所增加，搭配卤蛋，可以弥补缺少肉类的营养损失，用酸辣汁调味，可以起到提振食欲、健脾开胃的作用。

此套餐适合在最酷热、没有胃口、远离大鱼大肉的三伏天里吃，冷食最美味。如果觉得热量不够的话，可以在餐后再吃一些水果。



总热量
约700
千卡
食用法
冷食
或
微波中火加热
1 分钟
第 2 周 星期五
酸奶
水果盒
寿司卷

寿司水果套餐

寿司卷 + 水果盒 + 酸奶





寿司卷

材料

米饭150克，鸡蛋1个，熟咸鸭蛋黄2个，蟹足棒50克，黄瓜100克，烤紫菜1张。

调料

香油、白醋各10克，盐适量。

做法

1　将米饭加香油、白醋和适量盐，抓匀、抓上劲；黄瓜切条；蟹足棒入沸水焯熟；鸡蛋用油煎成鸡蛋饼后切条；鸭蛋黄压碎成泥。

2 将紫菜放在竹帘上，先铺上米饭，再把黄瓜条、鸡蛋、蟹足棒、鸭蛋黄放在米饭上，从一边卷起竹帘，直至卷成寿司卷，最后横刀切成小块即成。

套餐配菜
水果盒
猕猴桃、桃、哈密瓜、葡萄、菠萝各30克，切成丁后装盒。
酸奶
原味酸奶1袋（约200毫升）。

健康加油站

寿司将米饭、鸡蛋、蔬菜、海鲜融为一体，营养比较全面。再搭配水果、酸奶，营养更为丰富、均衡。

寿司冷热食用均可，炎夏时冷食无妨。注意酸奶要冷藏保存才能保持营养，食用前倒入水果盒中搅匀，做成酸奶沙拉。此套餐整体来讲性质偏凉，肠胃不好、容易腹泻的人最好将寿司加热后再吃。

PART 4　秋天的滋养便当

秋季：养阴润肺抗疾病

秋季是万物成熟的季节，此时阳气开始收敛，阴气渐长，秋高气爽，气候干燥，加上夏季余热未清，一个夏天津液的大量损耗还没有恢复，人体偏于津亏体燥，容易出现皮肤干燥、口鼻咽干、干咳少痰、大便干结等症状。秋燥最易伤肺，所以，秋季饮食上应润燥护阴，重点在于润肺，保护好呼吸系统。秋季调养得当，有利于肌肤养护、预防感冒咳嗽、提高人体免疫力。

秋季瓜果成熟，可选择的食物非常丰富。对于润肺来说，白色入肺，所以，首选的就是白色食物，如山药、银耳、莲藕、荸荠、百合等，对润肺、止咳都有一定的作用。较寒凉的食物可润燥生津、清肺火，宜多食用。秋季海鲜种类多，海产品多有滋阴效果，可适当增加食用量。

在北方，秋季有“贴秋膘”的说法，适当增加一些肉类，也是为寒冷的冬季储备能量，但在能量摄入普遍超标的今天，贴秋膘一定要适度。

秋季适宜的食物清单

主食

大米、糯米、糙米、小米、黄豆、玉米、薏米

肉蛋奶类

鸡蛋、鸭蛋、鸡肉、瘦猪肉，牛肉、鱼肉、鸭肉、牛奶

蔬菜

莲藕、荸荠、百合、山药、土豆、南瓜、卷心菜、胡萝卜、白萝卜、银耳、黑木耳、金针

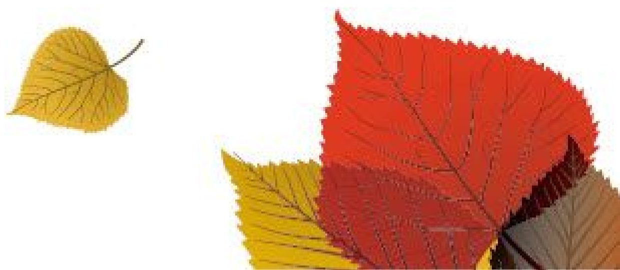
菇、口蘑、豆腐

水果

梨、枇杷、猕猴桃、木瓜、桃、苹果、柚子、甘蔗

坚果

花生、杏仁、腰果、松仁、核桃仁




总热量
约750
千卡
食用法
水果、豇豆
冷食，
宫保鸡丁、米饭
微波中火加热
2分钟
第1周 星期一
米饭
拌豇豆
水果盒
宫保鸡丁

宫保鸡丁套餐

宫保鸡丁＋拌豇豆＋米饭＋水果盒





宫保鸡丁

材料

鸡腿肉150克，炸花生米30克，大葱50克，干辣椒10克。

调料

豆瓣酱、酱油、料酒、水淀粉各15克，白糖、米醋各5克，盐、鸡精各适量。

做法

1 鸡腿肉切成丁，用酱油、料酒、水淀粉抓匀；大葱、干辣椒分别切成小段；用盐、白糖、酱油、米醋、料酒、鸡精、水淀粉兑成料汁。

2 炒锅中倒入油烧热，下干辣椒炝锅，放入豆瓣酱炒出香味，放入

鸡丁炒变色，烹入料汁，放花生米翻炒均匀即可出锅。



拌豇豆

材料

豇豆150克，大蒜1瓣。

调料

白糖、白醋各10克，盐、鸡精各适量。

做法

1 豇豆择洗干净，切成段；焯熟；大蒜去皮，拍扁，切碎。

2 豇豆段加入蒜末和各调料，拌匀即成。

套餐配菜

水果盒

梨、苹果、猕猴桃、葡萄、山楂糕各30克，切块。

米饭

米饭200克。

健康加油站

宫保鸡丁是一道很下饭的菜，而且不易变质，是便当的常见品种。鸡肉、花生、大葱、辣椒的味道巧妙融合，营养又开胃。搭配拌豇豆和水果盒，就能把蔬菜、水果的营养补足。秋季水果种类丰富，可以按自己的口味选择，秋季多吃水果不仅可以化解肉食的油腻，还能起到缓解秋燥的作用。注意宫保鸡丁不要加太多芡汁。


第1周 星期二
总热量
约680
千卡
黄 瓜
和小番茄冷
食，海鲜炒饭
微波中火加热
2分钟
小番茄
黄瓜
海鲜炒饭

海鲜饭套餐

海鲜炒饭＋蔬菜盒





海鲜炒饭

材料

米饭200克，鱿鱼圈、虾仁、海虹、蟹足棒各30克，鸡蛋1个，豌豆50克，葱花少许。

调料

料酒10克，盐适量。

做法

1　鸡蛋打入碗中，加葱花搅匀；鱿鱼圈、虾仁、海虹、蟹足棒洗干净，蟹足棒切成段。

2 炒锅中倒入油烧热，倒入鸡蛋液炒散，放入鱿鱼圈、虾仁、海虹、蟹足棒，倒入料酒略炒，放入米饭、豌豆，小火翻炒，放盐，炒匀即可出锅。

<table><tr><td>

套餐配菜

蔬菜盒

小番茄50克，洗净。

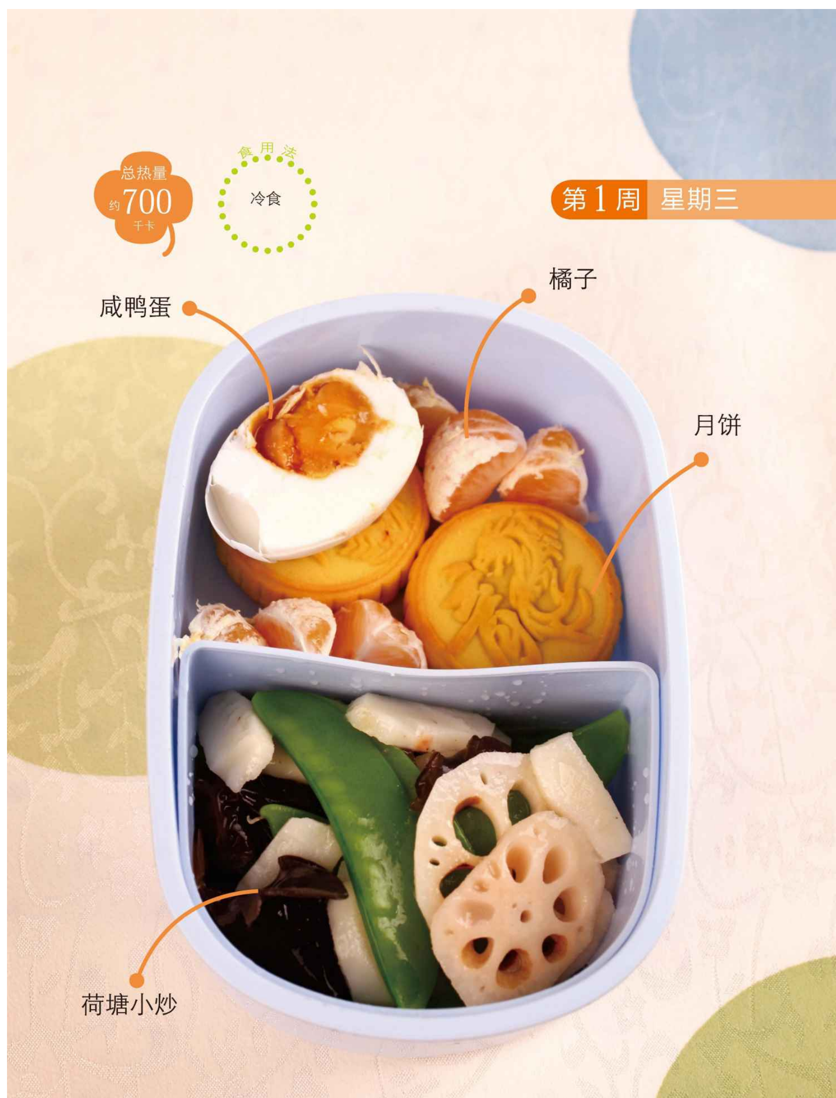
黄瓜100克，洗净，切成条。

</td></tr></table>

健康加油站

海鲜、鸡蛋、豆类及豆制品、米饭一起混合炒制，特别符合营养学中的蛋白质互补原则，即动物蛋白和植物蛋白的互补，可以提高蛋白质的利用率，增加营养价值。搭配黄瓜、番茄可以弥补蔬菜、水果不足的问题。

秋季海鲜大量上市，价格相对便宜，而且海产品一般都有滋阴养血的功效，也符合秋季养阴润燥的饮食原则。所以，此套餐最宜秋季食用。


总热量
约700
千卡
食用法
冷食
第1周 星期三
咸鸭蛋
橘子
月饼
荷塘小炒

荷塘小炒套餐

荷塘小炒 + 咸鸭蛋 + 月饼 + 橘子





荷塘小炒

调料

莲藕、荸荠、水发黑木耳、荷兰豆各50克，葱花少许。

材料

白糖、香油各5克，盐、鸡精各适量。

做法

1 莲藕、荸荠分别去皮，洗净，切片；黑木耳、荷兰豆分别择洗干净。各材料都焯水备用。

2 炒锅中倒入油烧热，下葱花炝锅，倒入各材料翻炒几下，放盐、

鸡精和香油炒匀即可

出锅。

套餐配菜
月饼
豆沙月饼2块（约140克）。
咸鸭蛋
咸鸭蛋半个（约35克）。
橘子
橘子50克，去皮，掰成小瓣。

健康加油站

每年中秋节前后，各家都有太多的月饼，中午不妨带上两块作主食。咸鸭蛋、橘子也是中秋节必吃的传统食物，一起带上，节日氛围浓浓，又帮家里打扫了“存货”。不过，月饼和咸鸭蛋口味都比较重，就要搭配个清爽的菜来平衡一下了。

荷塘小炒口味清淡，莲藕、荸荠都是水生白色食物，能清热、滋阴、润肺；黑木耳排毒清肠；荷兰豆补充绿色蔬菜的缺失。这道菜能润肺止咳、清热降脂，适合秋季养生保健。


总热量
约760
千卡
食用法
微波中火
加热
2分钟
第1周 星期四
米饭
蘑菇菜心
腰果
番茄炒鸡蛋

番茄炒蛋套餐

番茄炒鸡蛋＋蘑菇菜心＋米饭＋腰果





番茄炒鸡蛋

材料

番茄200克，鸡蛋2个，葱花少许。

调料

白糖10克，水淀粉、香油各5克，盐、鸡精各适量。

做法

1 番茄洗净，切大块；鸡蛋打入碗中，加葱花搅打均匀。

2 炒锅中放入油上火烧热，倒入鸡蛋液炒散，放入番茄翻炒，放白糖、盐、鸡精调味，用水淀粉勾芡收汁，淋香油即可出锅。



蘑菇菜心

材料

油菜心100克，口蘑50克，葱花少许。

调料

水淀粉、香油各5克，盐、鸡精各适量。

做法

1 油菜心择洗干净；口蘑洗净，切片，分别焯水备用。

2 炒锅中放入油，上火烧热，下葱花炒香，放入油菜心、口蘑和少许水翻炒，放盐、鸡精调味，用水淀粉勾芡收汁，淋香油即可出锅。

套餐配菜

米饭

米饭200克。

腰果

腰果20克。

健康加油站

此套餐包含了蛋类、菌类、红色及深绿色蔬菜，营养均衡，清淡不油腻，有助于全面提高人体免疫力。主食搭配适量腰果，还可补充油脂的不足。


总热量
约750
千卡
食用法
冷食
第1周 星期五
蔬菜水果盒
紫薯
炸藕盒

炸藕盒套餐

炸藕盒＋紫薯＋蔬菜水果盒





炸藕盒

材料

莲藕150克，猪肉馅100克，葱末、姜末各10克。

调料

酱油、料酒、面粉、淀粉各10克，盐、鸡精各适量。

做法

1 莲藕去皮，洗净，切片；猪肉馅加酱油、料酒、盐、鸡精搅打均匀；面粉和淀粉调成糊。

2 炒锅中倒入油烧至四成热，取2片藕片，中间夹上肉馅，挂匀面

糊，下油锅炸熟，捞出，升高油温，复炸至金黄色即成。

套餐配菜
紫薯
紫薯200克，蒸熟。
蔬菜水果盒
生菜、黄瓜、梨、猕猴桃、山楂糕各30克，切块后装盒。

健康加油站

莲藕是秋季润燥的最佳食物之一，一定要经常变着花样吃。炸藕盒口感丰富、菜肉齐全，也便于携带。紫薯作为一种粗粮可代替主食，丰富的膳食纤维对排毒净肠非常有益。再补充一些蔬菜和当季水果，套餐的营养组合就非常完美了。


总热量
约800
千卡
食用法
微波中火
加热
2分钟
第2周 星期一
小番茄
米饭
西蓝花
胡萝卜
香菇卤肉

卤肉饭套餐

香菇卤肉＋米饭＋西蓝花＋胡萝卜＋小番茄





香菇卤肉

材料

猪五花肉150克，水发香菇30克，葱段、姜片各10克。

调料

酱油、料酒各15克，大料、桂皮、白糖、盐各适量。

做法

1 猪五花肉洗净，切块，焯水；香菇洗净，切块。

2 炒锅中倒入油烧热，下葱段、姜片、大料、桂皮炒香，放入肉块煸炒，倒入料酒、酱油上色后加入香菇块、白糖、盐和适量水，

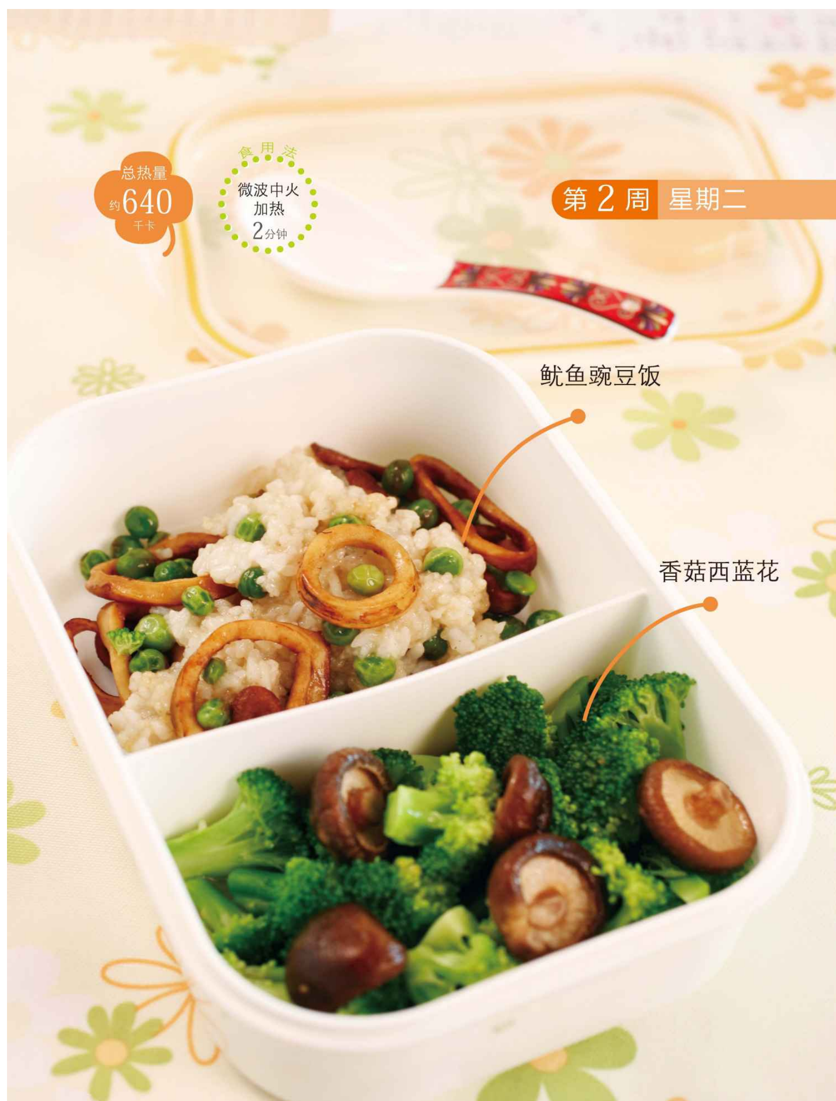
中火烧15分钟，大火收汁即可出锅。

套餐配菜
西蓝花
西蓝花100克，择成小朵，焯熟。
胡萝卜
胡萝卜50克，洗净，切片。
小番茄
小番茄50克，洗净。

健康加油站

随着天气变凉，人体需要的热量也逐渐增加，尤其到了深秋季节，卤肉饭非常合适。周日晚餐做好，周一带便当，再搭配西蓝花、胡萝卜、小番茄等蔬菜，营养比较均衡，也能减轻肉食的油腻感。

此套餐适合健康人在秋冬季节食用，而三高及肥胖者在准备便当时可以只挑瘦肉，除去肥肉，以减少油脂摄入量。


总热量
约640
千卡
食用法
微波中火
加热
2分钟
第2周 星期二
鱿鱼豌豆饭
香菇西蓝花

香菇西蓝花套餐

香菇西蓝花＋鱿鱼豌豆饭





香菇西蓝花

材料

西蓝花150克，水发香菇50克，葱花少许。

调料

水淀粉、香油各5克，盐、鸡精各适量。

做法

1 西蓝花择成小朵，洗净，焯水；水发香菇洗净。

2 炒锅中放入油上火烧热，下葱花炝锅，放入香菇、西蓝花和适量水翻炒几下，放盐、鸡精调味，勾芡收汁，淋香油即可出锅。



鱿鱼豌豆饭

材料

米饭200克，鲜鱿鱼100克，豌豆30克，葱花少许。

调料

蚝油10克，盐、鸡精各适量。

做法

1 鱿鱼洗净；切成圈；豌豆洗净，入沸水中烫熟。

2 炒锅中放入油上火烧热，下葱花炒香，放入鱿鱼圈炒变色，倒入蚝油炒上色，放入豌豆、米饭、盐、鸡精，翻炒2分钟即可出锅。

健康加油站

秋季是吃海鲜饭的最佳季节。海鲜饭可以多搭配一些蔬菜：西蓝花富含胡萝卜素和叶酸，是补充维生素的重要食物；香菇补钙、排毒，能提高人体免疫力。此套餐有增强体质、防病抗病的功效。


总热量
约780
千卡
食用法
冷食
第2周 星期三
南瓜
生菜
玉米
小番茄
培根卷

培根卷套餐

培根卷 + 生菜 + 西蓝花 + 小番茄 + 粗粮





培根卷

材料

培根150克，金针菇、胡萝卜各50克。

调料

番茄酱20克，盐、胡椒粉各适量。

做法

1　金针菇择洗干净；胡萝卜去皮，切成丝。

2　将培根片铺平，撒上胡椒粉和盐，放上胡萝卜丝和金针菇，卷成卷后用牙签串上固定，码在烤盘上，入预热烤箱，高火210℃，10

分钟，取出装盒，淋上番茄酱即成。

套餐配菜
生菜
生菜30克，洗净。
小番茄
小番茄50克，洗净。
粗粮
玉米100克，煮熟。
南瓜100克，蒸熟。

健康加油站

此套餐用肉包菜，形式很特别，菜肉比例也适当，口味相当好。搭配玉米、南瓜作为主食，可以增加每天的粗粮摄入，且方便携带。可以根据喜好再搭配些可生食的蔬菜、水果，营养也很均衡。


猕猴桃
总热量
约750
千卡
食用法
冷食
第2周 星期四
烧二冬
葡萄干米糕
汆肉丸
小番茄

肉丸二冬套餐

烧二冬＋汆肉丸＋葡萄干米糕＋小番茄＋猕猴桃





烧二冬

材料

冬笋、冬菇各70克，青豆30克，葱花少许。

调料

水淀粉、香油各5克，盐、鸡精各适量。

做法

1 冬笋、冬菇分别洗净，切片，焯水；青豆洗净。

2 炒锅中倒入油烧热，下葱花炝锅，放入冬笋、冬菇、青豆和适量水烧炖5分钟，加盐、鸡精调味，勾芡，淋香油出锅。



汆肉丸

材料

猪肉馅70克，面粉20克，葱末、姜末各5克。

调料

淀粉、酱油、料酒各10克，五香粉3克，盐、鸡精各适量。

做法

1 猪肉馅倒入料盆，加适量水搅打成肉糜，加入面粉、葱末、姜末和各调料继续搅打上劲，制成馅料。

2 煮锅倒入适量水烧开，一手抓取馅料，从虎口挤出馅料，另一手用勺挖取，制成丸子生坯，下入锅中，改小火煮至丸子浮起即可捞出。

套餐配菜

葡萄干米糕

葡萄干米糕100克，可到超市购买。

小番茄

小番茄50克，洗净。

猕猴桃

猕猴桃1个。

健康加油站

此套餐中肉丸有足够的营养，豆类、蔬菜、蘑菇齐全，主食是葡萄干米糕，改变了常吃米饭的单调口感。餐后可以再搭配一些秋季的应季水果，如猕猴桃，以补充维生素C的不足。


总热量
约600
千卡
食用法
冷食
第 2 周 星期五
火腿梨盅
小番茄
银耳莲子红豆饭

银耳莲子饭套餐

银耳莲子红豆饭 + 火腿梨盅 + 小番茄





银耳莲子红豆饭

材料

米饭150克，水发银耳30克，莲子、熟红小豆各15克。

调料

冰糖15克。

做法

1 银耳、莲子加冰糖煮成银耳莲子羹。

2 将银耳莲子羹和熟红小豆倒入米饭，搅拌均匀即可。



火腿梨盅

材料

水晶梨1个，火腿肠50克，胡萝卜、豌豆、黄瓜各30克。

调料

白糖、盐各适量。

做法

1　将火腿肠、胡萝卜、黄瓜分别切丁；豌豆焯熟；水晶梨从蒂部1/3处横刀切开，中间挖空，制成梨盅。

2　将火腿肠丁、胡萝卜丁、豌豆、黄瓜丁加适量白糖、盐拌匀后装入梨盅即成。

套餐配菜

小番茄

小番茄50克，洗净。

健康加油站

银耳、莲子和梨都是白色食物，特别适合秋季养阴润肺、止咳化痰，是化解秋燥的佳品。梨盅的做法很有个性，既能吃到梨肉，又兼顾了肉、豆和蔬菜，营养俱全，口感丰富、清爽，制作起来并不难，还方便携带，你一定要试试。

PART 5　冬天的补益便当

冬季：适度滋补健体魄

冬季气候寒冷，北风凛冽，大地冰封，万物收藏。人体阴盛阳衰，阳气易伤，寒湿凝滞，易出现冷痛、感冒咳喘、情绪抑郁等问题。

冬季是养肾的季节，肾为人体的“先天之本”，元气始发之处，养肾就是养元。而且冬季时人体的脾胃运化功能较为强健，为四季进补的最佳季节。有慢性衰弱病证者冬季调养得当，来年体质会明显增强。

冬季饮食进补的要点是温热助阳、补肾益精。宜选择食性温热的食材，如鸡肉、牛肉、羊肉等，并要尽量热食。此外，黑色食物补肾效果好，如香菇、紫米、黑芝麻、黑豆、黑木耳等，冬季宜多吃。坚果类食物富含植物油脂，且益肾助阳，也可适当增加，如核桃、腰果、松仁、栗子等，都适合冬季食用。

但应注意的是，冬季饮食进补因人而异，要根据自身体质掌握尺度，切不可滋补过度。如过食肥甘油腻，生痰助热，会给身体带来不必要的负担。

冬季适宜的食物清单

主食

大米、糯米、小米、黄豆、玉米、紫米、黑豆

肉蛋奶类

鸡蛋、鸡肉、羊肉、猪瘦肉、牛肉、虾、猪蹄、海参、牛奶

蔬菜

香菇、黑木耳、银耳、山药、胡萝卜、土豆、南瓜、大白菜、姜、洋葱、紫菜

水果

猕猴桃、苹果、柑橘、橙子、香蕉、桑椹

坚果、干果

莲子、栗子、芝麻、花生、杏仁、腰果、松仁、核桃、枣、枸杞子


总热量
约750
千卡
食用法
微波中火
加热
2分钟
第1周 星期一
洋葱番茄烧羊肉
米饭
腰果

洋葱番茄羊肉套餐

洋葱番茄烧羊肉＋米饭＋腰果





洋葱番茄烧羊肉

材料

羊肉150克，土豆100克，洋葱、番茄各50克。

调料

料酒、水淀粉各10克，白糖、盐、胡椒粉各适量。

做法

1 羊肉切片，用料酒、水淀粉抓匀；土豆、洋葱、番茄分别洗净，切块。

2 炒锅中倒入油烧热，放羊肉片炒至变白色，放入洋葱、土豆和适

量水，中火烧5分钟，放入番茄、白糖翻炒几下，加盐、胡椒粉调味，炒匀即可出锅。

套餐配菜
米饭
米饭200克。
腰果
腰果20克。

健康加油站

羊肉是热性比较大的肉类，能暖胃、助阳，非常适合天气寒冷时食用。土豆、番茄、洋葱几种蔬菜都非常适合与羊肉搭配，既能化解羊肉的油腻和膻味，又能使自身的味道变得更好，在营养搭配上也相得益彰。此套餐要特别推荐给一到冬天就手脚冰凉、面色苍白的人及身体瘦弱者。


总热量
约630
千卡
食用法
微波中火
加热
1分钟
第1周 星期二
白菜卷
油焖虾
米饭

油焖虾套餐

油焖虾＋米饭＋白菜卷





油焖虾

材料

大虾150克，葱段、姜片各10克。

调料

酱油、料酒各15克，白糖5克，盐适量。

做法

1 大虾挑去虾线，洗净。

2 炒锅中倒入油烧热，下葱段、姜片炒香，放入大虾炒变色，烹入料酒，倒酱油，加适量水，放白糖、盐，小火焖煮5分钟，大火收

汁即可出锅。



白菜卷

材料

白菜叶100克，水发香菇30克，胡萝卜、山药各50克。

调料

白糖、白醋各5克，盐、鸡精各适量。

做法

1 水发香菇切丝；胡萝卜去皮、切丝；山药去皮、切丝，分别焯熟，加入各调料拌匀腌5分钟。

2 白菜叶洗净，焯熟，过凉水后铺平，码上腌好的菜丝，包卷成菜卷即成。

套餐配菜

米饭

米饭200克。

健康加油站

虾是有助阳作用的食物，冬天人体容易阳气不足，适当吃些虾有利于冬季养生。白菜是北方冬天的大众菜，搭配香菇、胡萝卜、山药，有益气补血、润肤抗衰的作用，好吃又营养。



总热量
约760
千卡
食用法
青椒白菜心
冷食，
栗子烧鸡块和饭
微波中火加热
2分钟
第1周 星期三
青椒白菜心
栗子烧鸡块
紫米花生饭

栗子鸡套餐

栗子烧鸡块＋紫米花生饭＋青椒白菜心





栗子烧鸡块

材料

三黄鸡200克，熟栗子70克，葱段、姜片各10克。

调料

酱油、料酒、白糖各15克，盐适量。

做法

1　三黄鸡剁成块，焯水；栗子去皮。

2　炒锅中倒入油烧热，下葱段、姜片炒香，放入鸡块，烹入料酒，倒酱油上色，加适量水，放入栗子、白糖、盐，中火烧10分钟，

大火收汁即可出锅。



青椒白菜心

材料

白菜心100克，青椒50克。

调料

白糖、白醋各5克，盐、鸡精各适量。

做法

1 白菜心洗净，切丝；青椒去子，洗净，切丝。

2 白菜丝、青椒丝加入各调料拌匀装盒即成。

套餐配菜
紫米花生饭 紫米70克、花生仁30克，同蒸成紫米花生饭。

健康加油站

鸡肉温补气血，栗子健脾益气，栗子鸡是冬季补益气血的好选择。紫米益肾，花生补血，以紫米花生饭作主食来代替普通米饭，补益效果增强很多。青椒白菜心起到补充蔬菜、平衡营养的作用。有怕冷、贫血、虚弱、早衰问题的人常吃此套餐也特别有益。


总热量
约780
千卡
食用法
微波中火
加热
2分钟
第1周 星期四
芹菜炒洋葱
核桃仁
米饭
烩双丸

牛肉胡萝卜丸套餐

烩双丸＋芹菜炒洋葱＋核桃仁＋米饭





烩双丸

材料

牛肉丸子、炸胡萝卜丸子各100克，葱花、姜片各5克。

调料

酱油、料酒各10克，盐、胡椒粉、美极鲜各适量。

做法

炒锅中倒入油烧热，下葱花、姜片炒香，放入牛肉丸子、炸胡萝卜丸子，烹入料酒，倒酱油上色，加适量水，中火烧5分钟，加盐、胡椒粉、美极鲜调味，大火收汁即可出锅。



芹菜炒洋葱

材料

芹菜100克，洋葱50克。

调料

白糖、白醋各5克，盐、鸡精各适量。

做法

1 芹菜择洗干净，切段；洋葱切丝。

2 炒锅中倒入油烧热，下洋葱炒香，放入芹菜翻炒，加盐、鸡精调味，淋香油即可出锅。

套餐配菜

核桃仁

熟核桃仁10克。

米饭

米饭200克。

健康加油站

牛肉和胡萝卜不论是口味还是营养都是绝配，一起食用，有养护脾胃、养血生肌、增强体质的功效。芹菜、洋葱可以平衡肉食的油腻，对血压、血脂、血糖都有一定的稳定作用。米饭搭配适量的核桃，可以增加益肾、健脑、养发、润肤的效果，也能满足冬季较高的热量需求。


总热量
约800
千卡
食用法
冷食
第1周 星期五
土豆蔬菜沙拉
培根蘑菇
洋葱比萨

比萨饼套餐

培根蘑菇洋葱比萨＋土豆蔬菜沙拉





培根蘑菇洋葱比萨

材料

吐司面包2片（约100克），培根50克，奶酪15克，口蘑、洋葱各30克。

调料

番茄酱30克，盐适量。

做法

1 口蘑切片，焯水；培根、奶酪、洋葱分别切碎。

2 面包片放烤盘上，培根、奶酪、洋葱、口蘑均匀地撒在面包片

上，撒上盐，淋番茄酱，入预热烤箱，180℃，烤10分钟即成。



土豆蔬菜沙拉

材料

土豆100克，苹果、胡萝卜、生菜叶、紫甘蓝各30克。

调料

沙拉酱15克。

做法

1 土豆洗净，煮熟，去皮，捣成泥；紫甘蓝切丝；苹果、胡萝卜切丁，胡萝卜丁入沸水焯熟。

2 生菜叶洗净铺饭盒底，码上紫甘蓝丝，苹果丁、胡萝卜丁、土豆泥加上沙拉酱拌匀装盒。

健康加油站

这是一款自制的简易比萨饼，主食、肉类、蘑菇、蔬菜一应俱全，味道也不差，是转换口味之选。搭配土豆蔬菜沙拉，色彩丰富，蔬菜品种更多，冷食还能保存更多的营养，热量和维生素都充足。喜欢西式口味的人不妨一试。


总热量
约750
千卡
食用法
卷心菜、橘子
冷食，
其他微波中火加热
2分钟
第2周 星期一
炝拌卷心菜
橘子
咖喱土豆
炖牛肉
米饭

咖喱土豆牛肉套餐

咖喱土豆炖牛肉＋炝拌卷心菜＋米饭＋橘子





咖喱土豆炖牛肉

材料

煮熟的牛肉100克，土豆、胡萝卜各50克，洋葱30克。

调料

料酒、咖喱酱、生抽各10克，盐、鸡精各适量。

做法

1 煮熟的牛肉切块；土豆、胡萝卜分别切成滚刀块；洋葱切碎。

2 炒锅中倒入油烧热，下洋葱炒香，倒入咖喱酱、料酒、生抽略炒，加适量水，放入牛肉、土豆、胡萝卜，小火焖煮10分钟，放

盐、鸡精调味，大火收浓汁即可出锅。



炝拌卷心菜

材料

卷心菜100克。

调料

炸辣椒油10克，白糖、白醋各5克，盐、鸡精各适量。

做法

卷心菜洗净，切块，焯熟，加入各调料拌匀装盒即成。

套餐配菜

米饭

米饭200克。

橘子

橘子50克，去皮，掰成瓣。

健康加油站

咖喱土豆炖牛肉热量较高，能健脾、生热、暖胃，冬天食用暖身效果好。卷心菜是冬季常吃的蔬菜，用辣椒炝拌可以提高热性。橘子用来化解饮食的油腻，补充维生素C。此套餐热量较高，非常适合寒冷季节食用。



总热量
约700
千卡
食用法
橘子
冷食，其他
微波中火加热
2分钟
第 2 周 星期二
红烧鸡腿
橘子
枣馒头
木耳拌西蓝花

鸡腿套餐

红烧鸡腿＋木耳拌西蓝花＋枣馒头＋橘子





红烧鸡腿

材料

鸡大腿1个（约150克），葱段、姜片各10克。

调料

料酒、酱油、白糖各15克，大料、桂皮、茴香、盐各适量。

做法

1 鸡腿洗净，顺长划2刀，焯水。

2 炒锅中倒入油烧热，放白糖炒至起泡，改小火，放入鸡腿上色，倒入酱油、料酒略煸炒，加入适量水，放入葱段、姜片、大料、

桂皮、茴香、盐，中火烧炖15分钟即成。



木耳拌西蓝花

材料

西蓝花100克，水发木耳50克。

调料

豉汁、香油各10克，盐适量。

做法

西蓝花、木耳分别择洗干净，焯熟，加入各调料拌匀装盒即成。

套餐配菜

枣馒头

枣馒头100克。

橘子

橘子1个（约50克）。

健康加油站

红烧鸡腿口味较重，搭配西蓝花和黑木耳可平衡口味。枣馒头作为主食，有健脾胃的功效，再搭配冬季水果小橘子，可有效补充维生素C。头天晚上如果吃鸡腿，提早拿出一根准备便当，非常简单方便。


总热量
约650
千卡
食用法
拌海带黄瓜
冷食，其他
微波中火加热
2分钟
第2周 星期三
黑芝麻米饭
拌海带黄瓜
烤鳗鱼

鳗鱼饭套餐

烤鳗鱼＋黑芝麻米饭＋拌海带黄瓜





烤鳗鱼

材料

鳗鱼肉120克，芝麻适量。

调料

料酒、烧烤汁各15克，盐适量。

做法

1 鳗鱼肉切片，用料酒、盐抓匀腌入味。

2 腌好的鳗鱼肉片刷上烧烤汁，蘸上芝麻码放在烤盘上，入预热的烤箱，210℃，烤10分钟即成。



拌海带黄瓜

材料

鲜海带70克，黄瓜100克，熟白芝麻5克。

调料

白糖、白醋、香油各5克，盐、鸡精各适量。

做法

1 黄瓜洗净，切丝；海带切丝，焯熟。

2 海带丝、黄瓜丝加入各调料拌匀装盒，撒上白芝麻即成。

套餐配菜

黑芝麻米饭

米饭150克、熟黑芝麻10克，米饭装盒，撒上黑芝麻。

健康加油站

鳗鱼非常美味，但和其他鱼肉比起来，油性较大，热量相当高，

一次不宜吃太多。黄瓜海带丝用来补充冬季蔬菜的不足。冬季套餐中加些黑、白芝麻十分有助于养生保健，能起到滋阴益肾、补钙壮骨、润肤美发、延缓衰老的作用。


总热量
约680
千卡
食用法
彩椒冷食，
鱼香肉丝、玉米饭
微波中火加热
2分钟
第2周 星期四
凉拌彩椒
玉米饭
鱼香肉丝

鱼香肉丝套餐

鱼香肉丝＋玉米饭＋凉拌彩椒





鱼香肉丝

材料

猪里脊150克，冬笋、青椒、水发木耳各30克，葱末、蒜末、姜丝各少许。

调料

水淀粉、酱油、辣椒酱、白糖各10克，醋5克，盐适量。

做法

1 冬笋、青椒分别切成丝；猪里脊肉切丝，用盐和水淀粉抓匀备用；白糖、酱油、醋、水淀粉一起调成料汁。

2 炒锅中倒入油烧热，放入猪里脊肉丝炒变白色，随即倒入辣椒酱、冬笋丝、青椒丝、木耳、葱末、蒜末、姜丝，快速翻炒几下，倒入料汁，炒匀即可出锅。



凉拌彩椒

材料

黄彩椒、红彩椒各60克。

调料

白糖、白醋、香油各5克，盐、鸡精各适量。

做法

黄、红彩椒分别洗净，切丝，加入各调料拌匀装盒即成。

套餐配菜
玉米饭
米饭150克，甜玉米60克。甜玉米焯熟后和米饭拌匀，装盒。

健康加油站

鱼香肉丝香辣可口，肉、菜搭配合理，冬季食用，生热、暖胃又下饭。米饭中添加玉米粒，可以增加粗粮比例，平衡膳食。彩色甜椒不仅色彩温暖鲜艳，也是补充维生素的好选择。


总热量
约680
千卡
食用法
水果
冷食，其他
微波中火加热
2分钟
第2周 星期五
发糕
烤肉丸串
水果盒

烤肉串套餐

烤肉丸串＋水果盒＋发糕





烤肉丸串

材料

鸡肉丸、虾肉丸、鱼肉丸各70克，水发香菇30克，彩椒100克。

调料

料酒10克，盐适量。

做法

1 彩椒去子，切块；香菇去蒂，各材料同入盆中，用料酒、盐抓匀入味。

2 取竹签，将各材料一次串起来，码放在烤盘上，入预热的烤箱，

210℃，10分钟即成。

<table><tr><td>

套餐配菜

水果盒

桃、梨、苹果各50克，切块装盒。

发糕

发糕150克，买成品即可。

</td></tr></table>

健康加油站

各种肉丸与彩椒、香菇交替排列，肉、菜、菇串起来吃，好吃又有趣，色彩也惹人喜爱，怎能不让人胃口大开！烤肉丸串搭配发糕和水果，营养素种类齐全，比例均衡，是丰富充实的一餐。冬季家中经常吃火锅，如果头天吃火锅时剩下了不少肉丸子，不妨就带这样的便当吧。

PART 6　瘦身者的低卡便当

瘦身便当：低卡又营养

缺乏运动、体力活动不足、营养过剩是多数城市上班族的状态，很多人由于代谢不良，会快速胖起来，而且肌肉不实、松软下垂、脂肪堆积，或便秘、水肿，大腹便便。肥胖不仅是体型上的困扰，更是对健康的一大威胁。血压高、血脂高、血糖高，这“三高”与肥胖如影随形，所以说，减肥是预防高血压、冠心病、动脉粥样硬化、糖尿病、痛风、高脂血症等慢性疾病的关键。

瘦身者的便当中宜增加清热化痰、利水化湿、纤维素较高、热量较低的食物，如芹菜、黄瓜、苦瓜、丝瓜、冬瓜、燕麦、玉米、绿豆、甘薯、牛蒡、魔芋、海带、紫菜、黑木耳、香菇、鱼肉、苹果、山楂等。

有些人为了瘦身而干脆不吃午饭或只吃些水果、零食对付一下。其实，这对健康非常不利，时间长了会造成营养不良。热量不够，会使人萎靡不振、体力透支、头脑昏沉，进而引发低血糖、贫血、胃溃疡、骨质疏松等问题。所以，即便在瘦身期间也要重视午餐营养均衡，只是在总热量上加强控制就可以了。

瘦身最宜的食物清单

主食

糙米、燕麦、荞麦、玉米、甘薯、绿豆、黑豆

肉蛋奶类

瘦猪肉、瘦牛肉、鸭肉、鱼肉、酸奶

蔬菜

豆腐、冬瓜、魔芋、牛蒡、芦笋、芹菜、海带、白萝卜、胡萝卜、黄瓜、丝瓜、土豆、番茄、黑木耳、西蓝花、香菇、紫菜、芥蓝

水果

苹果、山楂、梨、猕猴桃



星期一　木耳鱼片套餐

红豆饭

椒油拌双丝

木耳鲷鱼片

总热量
约550
千卡

食用法
微波中火
加热
2分钟

木耳鱼片套餐

木耳鲷鱼片＋椒油拌双丝＋红豆饭





木耳鲷鱼片

材料

鲷鱼肉100克，水发黑木耳、黄瓜各50克。

调料

料酒、水淀粉各10克，葱花、盐、鸡精、胡椒粉各适量。

做法

1 将黄瓜洗净，切片；黑木耳择洗干净；鱼肉切片，用料酒、水淀粉抓匀，入温油滑熟备用。

2 炒锅倒入油上火烧热，煸香葱花，放入鱼片、木耳、黄瓜快速翻

炒，加盐、鸡精、胡椒粉调味，勾芡即可。



椒油拌双丝

材料

胡萝100克，冬笋50克。

调料

花椒、干辣椒各5克，白醋、盐各适量。

做法

1 将胡萝卜去皮，洗净，切丝；冬笋洗净，切丝，分别焯熟，加盐、白醋拌匀。

2 炒锅倒油烧热，放入花椒和干辣椒炸出香味，浇在菜上即可。

套餐配菜
红豆饭 大米50克，泡发红小豆20克，同蒸成红豆饭。

健康加油站

此套餐以蔬菜等素食为主，黄瓜、黑木耳、笋丝等都是低热量、高纤维蔬菜，所用的肉类也是脂肪含量较少的鱼肉，用以补充蛋白质的不足。米饭中加入红小豆，可以加强利水除湿的效果，起到消水肿、减肥的作用。


总热量
约550
千卡
食用法
黄瓜条
冷食，其他
微波中火加热
2分钟
星期二 冬瓜海带套餐
玉米发糕
黄瓜条
海米冬瓜
海带豆腐

冬瓜海带套餐

海米冬瓜＋海带豆腐＋玉米发糕＋黄瓜条





海米冬瓜

材料

冬瓜150克，海米15克。

调料

盐各适量。

做法

1 将冬瓜去皮、瓤，洗净，切厚片；海米泡软。

2 炒锅上火烧热，倒入油，下海米炒香，放入冬瓜片和适量水，中火烧煮5分钟，加盐调味即可。



海带豆腐

材料

豆腐100克，海带、猪瘦肉馅各50克，葱花少许。

调料

酱油10克，盐、鸡精各适量。

做法

1 将豆腐切块，海带切丝。

2 炒锅上火烧热，倒入油，下葱花炒香，放入猪肉馅炒变色，加酱油上色，放入海带丝、豆腐块和适量水，中火烧煮5分钟，加盐、鸡精调味即可。

套餐配菜

玉米发糕

玉米发糕150克，可买成品。

黄瓜条

黄瓜100克，切成条装盒。

健康加油站

冬瓜富含水分，热量极低，利水消肿作用强。豆腐的蛋白质含量很高，在一定程度上可作为肉类的替代品，海带能降脂排毒。此套餐口味清淡，热量较低，营养平衡却毫不逊色，适合体内湿气较重、大腹便便、血脂较高的肥胖者。


星期三
蘑菇饭套餐
总热量
约520
千卡
食用法
冷食
紫薯
拌西蓝花
胡萝卜
素炒菌菇

蘑菇饭套餐

素炒菌菇 + 拌西蓝花胡萝卜 + 紫薯





素炒菌菇

材料

草菇100克，口蘑50克，鲜青豆30克，葱花少许。

调料

酱油、水淀粉各10克，盐、香油各适量。

做法

1 将草菇、口蘑分别洗净，切片，焯水。

2 炒锅上火烧热，倒入油，下葱花炒香，放入草菇、口蘑、青豆，加入酱油和适量水，中火烧煮5分钟，加盐调味，水淀粉勾芡，淋

香油即可。



拌西蓝花胡萝卜

材料

西蓝花100克，胡萝卜50克。

调料

米醋、白糖、香油各5克，盐适量。

做法

1　将胡萝卜去皮，洗净，切片；西蓝花择成小朵，焯熟。

2　西蓝花、胡萝卜片加入各调料拌匀即可。

套餐配菜

紫薯

紫薯100克，蒸熟。

健康加油站

这是一款全素的套餐。以紫薯作为主食，在保证能量供应的前提下，可摄入更多的粗纤维，有利于通便排毒。豆类、蘑菇、绿色蔬菜、红黄色蔬菜搭配，种类齐全，各类营养素都能兼顾到。此套餐适合经常大鱼大肉、饮食油腻、腹便秘的肥胖者。

星期四 魔芋杂粮套餐

总热量 约500千卡

食用法
蔬果盒冷食，其他微波中火加热2分钟




杂粮饭

疏果盒

魔芋炒芥蓝

魔芋杂粮套餐

魔芋炒芥蓝 + 杂粮饭 + 疏果盒





魔芋炒芥蓝

材料

魔芋100克，芥蓝150克，葱花少许。

调料

盐、鸡精、胡椒粉各适量。

做法

1 将芥蓝择洗干净，切段，焯水。

2 炒锅上火烧热，倒入油，下葱花炒香，放芥蓝、魔芋翻炒，加盐、鸡精、胡椒粉调味，炒匀即可。

套餐配菜

蔬果盒

小番茄、黄瓜、猕猴桃、苹果各40克，切块。

杂粮饭

大米、小米、高粱米、薏米、乌麦各15克，浸泡，同蒸成杂粮饭。

健康加油站

魔芋是一种低热量、高纤维的减肥食物，芥蓝菜清热排毒，杂粮饭可减轻血糖压力。此套餐的最大特点就是“粗”，饭和菜都富含粗纤维，在胃中吸水膨，可增强饱腹感，减少进食量，在肠道中又能排肠毒、通宿便，是减肥者的天然“良药”。

注意，粗食过度也容易发生血糖过低或有饥饿感，搭配一些含糖的水果是一个弥补办法。


总热量
约500
千卡
食用法
冷食
星期五 尖椒苦瓜套餐
甘薯
芹菜豆腐丝
尖椒拌苦瓜

尖椒苦瓜套餐

尖椒拌苦瓜＋芹菜豆腐丝＋甘薯





尖椒拌苦瓜

材料

苦瓜100克，尖椒、胡萝卜各50克。

调料

炸辣椒油10克，米醋5克，盐适量。

做法

1　将苦瓜去瓤，洗净，切片，焯水；尖椒去子，切片；胡萝卜去皮，切片。

2　苦瓜、尖椒、胡萝卜加入各调料拌匀即可。



芹菜豆腐丝

材料

芹菜100克，豆腐丝70克。

调料

白糖、香油各5克，盐适量。

做法

1　将芹菜择洗干净，切段，焯水；豆腐丝切段。

2　芹菜、豆腐丝加入各调料拌匀即可。

套餐配菜

甘薯

甘薯150克，切厚片蒸熟。

健康加油站

苦瓜食性寒凉，降脂降糖，是减肥者的宝物。甘薯可代替主食，

是排毒净肠的首选食物。芹菜降血压、清血热的效果很好，豆腐丝在这里起到弥补蛋白质不足的作用。此套餐适合各种类型的肥胖者，并对保护心血管健康、平衡内分泌系统有益。

PART 7　给孩子的爱心便当

儿童便当：可爱萌翻天

现在的幼儿园、学校基本都能统一解决午饭问题，无须家长给孩子准备午餐便当。但在春游、秋游及校外活动的时候，妈妈的爱心便当就要登场了。随便买几块面包、点心肯定不能满足孩子们的激动心情。一份妈妈亲手做的可爱便当，不仅好吃、营养丰富，还充满了创意，让孩子和小伙伴们一起分享，能增加更多乐趣，也让孩子多一点开心和骄傲。

其实，让孩子对食物增加兴趣并不难，只需把普通食物做小小的改变，比如把鹌鹑蛋做成小鸟造型，在饭团上摆出笑脸，它就能立刻与众不同，萌翻众人。

此外，在给孩子准备便当时注意食物一定要熟软，大小适口，洁净卫生，剔除所有骨刺、皮壳及坚硬的食物，安全永远要放在第一位。

儿童最宜的食物清单

主食

大米、小米、玉米、红豆、面包、面条、紫米

肉蛋奶类

鸡蛋、鹌鹑蛋、鸡肉、瘦猪肉、猪肝、鸡肝、鸭肝、鱼肉、虾肉、牛奶、酸奶

蔬菜

胡萝卜、土豆、番茄、西蓝花、豆腐、南瓜、大白菜、豌豆、

茄子、卷心菜、甜椒

水果

葡萄、草莓、樱桃、苹果、山楂、香蕉、西瓜、橘子、猕猴桃、桃、梨





总热量
约380
千卡
食用法
冷食
咖喱饭团套餐
蔬菜盒
咖喱饭团

咖喱饭团套餐

咖喱饭团＋蔬菜盒



咖喱饭团

材料

米饭70克，煮熟的牛肉50克，土豆、胡萝卜各30克，洋葱10克，紫菜少许。

调料

料酒、咖喱酱、生抽各5克，盐、鸡精各适量。

做法

1　煮熟的牛肉切碎；土豆、胡萝卜、洋葱分别切成碎粒；紫菜剪成眼睛和嘴的形状。

2　炒锅中倒入油烧热，下洋葱炒香，倒入咖喱酱、料酒、生抽略炒，加适量水，放入牛肉、土豆、胡萝卜，小火焖煮5分钟，放盐、鸡精调味，大火收浓汁。

3　将制成的咖喱牛肉与米饭搅拌均匀，做成一个大饭团，贴上紫菜

做的眼睛和嘴巴即成。

套餐配菜
蔬菜盒
西蓝花、小番茄各50克，生菜、胡萝卜、蒸土豆各30克。
生菜洗净，铺底，蒸土豆切块；胡萝卜切片；西蓝花择小朵、焯熟；小番茄洗净，都码放在生菜叶上。

健康加油站

带肉馅的咖喱饭团用紫菜做成笑脸，以西蓝花围边做成头发，马上变身成了一个可爱的娃娃。再搭配土豆、胡萝卜、番茄、生菜等蔬菜，营养也很合理。此套餐充满童趣，外出游玩时带上这样一份便当，不用加热也能吃，孩子们都会爱不释“口”。



AIRTIGHT
总热量
约410
千卡
食用法
冷食
红豆饭团套餐
玉米豌豆沙拉
小鸟鹌鹑蛋
红豆饭团

红豆饭团套餐

红豆饭团＋小鸟鹌鹑蛋＋玉米豌豆沙拉



红豆饭团

材料

米饭70克，红小豆30克。

调料

蜂蜜15克，白糖10克。

做法

1 红小豆煮熟，捞出，晾凉后加蜂蜜、白糖拌匀制成蜜豆。

2 将米饭和蜜豆拌匀，填入成型器，制成红豆饭团。



小鸟鹌鹑蛋

材料

鹌鹑蛋4个，胡萝卜、熟黑芝麻各适量。

做法

1 鹌鹑蛋煮熟，去壳；胡萝卜切成三角片。

2 在鹌鹑蛋上1/3处切一开口，插入2片三角形胡萝卜片作嘴，在嘴上方用2粒黑芝麻作眼睛，小鸟形鹌鹑蛋就做好了。

套餐配菜

玉米豌豆沙拉

甜玉米粒、嫩豌豆、火腿肠各30克。

甜玉米、嫩豌豆焯熟，火腿肠切丁，一起拌匀装盒即成。

健康加油站

红小豆加入饭中可以增加甜味，孩子空口吃也没问题，用模具做成卡通形状会更受欢迎，用手拿着吃也更方便。鹌鹑蛋做成小鸟的样

子可以变得有趣很多。玉米豌豆沙拉营养丰富，切制的大小也便于儿童进食和咀嚼。此套餐也适合外出冷食，主食、粗粮、豆、蛋、肉齐备，虽有少许胡萝卜，但蔬菜、水果仍显不足，所以，家长可以再根据孩子喜好，另外添加黄瓜、番茄、苹果、香蕉等蔬果。



总热量
约410
千卡
食用法
冷食
汉堡套餐
小番茄鸡蛋羹
卡通牛肉汉堡
土豆沙拉

汉堡套餐

卡通牛肉汉堡＋土豆沙拉＋小番茄鸡蛋羹



卡通牛肉汉堡

材料

汉堡坯1个，牛肉馅50克，奶酪2片，番茄1片，葱末、姜末各5克，紫菜适量。

调料

料酒、酱油、淀粉各10克，五香粉、盐、鸡精各适量。

做法

1　将牛肉馅加葱末、姜末和各调料搅拌均匀，制成肉饼坯，下油锅煎成牛肉饼。

2　取1片奶酪，剪成小熊的耳朵和嘴部；紫菜剪成小熊的眼睛和嘴，分别贴在汉堡坯的上半片，做好小熊脸部造型。

3　将牛肉饼、奶酪、番茄依次码放进汉堡坯中就制成了卡通牛肉汉堡。



小番茄鸡蛋羹

材料

小番茄3个，鸡蛋半个。

调料

盐适量。

做法

1 小番茄洗净，从蒂部横着切开，挖空瓤，制成番茄盅。

2 鸡蛋加盐和温水，搅打均匀，上蒸锅蒸成鸡蛋羹，灌入番茄盅里即成。



土豆沙拉

材料

生菜叶2张，土豆、甜玉米粒、胡萝卜各30克。

做法

1 甜玉米粒焯熟；土豆煮熟，切丁；胡萝卜切丁。

2 生菜叶洗净，铺底，土豆丁、胡萝卜丁、甜玉米粒拌匀后放在生菜叶上。

健康加油站

孩子们都喜欢吃汉堡，带便当时自己做一个也很方便。可以把汉堡装饰成各种卡通动物的造型，这个就需要家长发挥创意了。番茄鸡蛋羹味道真的不错，不爱吃鸡蛋的小朋友也能轻松接受。土豆泥沙拉能提供丰富的维生素。此套餐适合外出冷食，口味丰富，造型超萌，一定能给孩子带来惊喜。


总热量
约420
千卡
食用法
冷食
三明治套餐
牛奶鸡蛋布丁
水果盒
鸡蛋火腿三明治

三明治套餐

鸡蛋火腿三明治＋水果盒＋牛奶鸡蛋布丁



鸡蛋火腿三明治

材料

吐司面包2片（约60克），火腿40克，煎鸡蛋1个（约40克），生菜叶1张。

调料

千岛酱10克。

做法

取1片吐司面包，将火腿、煎鸡蛋、生菜叶依次码在上面，淋上千岛酱，盖上另1片吐司面包压实，切成三角形后装盒。



牛奶鸡蛋布丁

材料

牛奶70毫升，鸡蛋黄液20毫升，琼脂5克。

调料

白糖适量。

做法

1　将鸡蛋黄液和牛奶倒入奶锅中加入白糖，搅拌均匀，加热。

2　把加热后的鸡蛋牛奶液凉温，加入琼脂搅拌至溶化，倒入定形容器中，放入冰箱冷藏定形即可。

套餐配菜
水果盒
香蕉、桃、梨、菠萝肉各30克，切块。

健康加油站

三明治中有面包、肉、蛋、蔬菜，再加上水果盒以及含乳类制品的布丁，孩子所需的营养完美搭配组合。这款套餐看上去诱人，口味也香甜，当孩子拿出这样的便当时，一定会收获很多羡慕的眼光。


总热量
约450
千卡
食用法
冷食
鸡蛋卷饼套餐
蔬果盒
鸡蛋蔬菜卷饼
鸡肉丸

鸡蛋卷饼套餐

鸡蛋蔬菜卷饼 + 鸡肉丸 + 蔬果盒



鸡蛋蔬菜卷饼

材料

面粉50克，鸡蛋1个，胡萝卜、香菜各10克。

调料

盐、鸡精各适量。

做法

1 鸡蛋打入大碗中，胡萝卜、香菜分别切碎，放入碗中，面粉也放入碗中，加入调料和适

量水搅打成较稠的面糊。

2 平煎锅中倒入油烧热，倒入面糊摊平，煎熟后盛出，卷成圆筒状，用刀切成小卷即成。

套餐配菜

蔬果盒

黄瓜、猕猴桃、苹果、山楂糕各30克，分别切小块。

鸡肉丸

鸡肉丸50克，入温油中炸熟捞出即成。

健康加油站

鸡蛋饼里藏着蔬菜，让不爱吃菜的孩子在不知不觉中把菜吃光光。搭配肉丸和蔬果沙拉，此套餐的营养无可挑剔。

注意，山楂可化解肉食油腻，促进消化，尤其对小儿积食有特效，在沙拉中加些山楂，对增进儿童食欲、调理脾胃非常有益。